2026年(令和8年)3月分　学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

2日・月

献立名

米飯
牛乳
ミョック
豚カツ
ボイルキャベツ
みそだれ

材料名および使用量(g)

鶏肉	25	○
酒	0.5	
にんにく	0.3	△
綿実油	0.3	□
茎わかめ(冷凍)	6	○
わかめ(塩蔵)	3	○
はくさい	35	△
にんじん	15	△
えのきたけ	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
チキンスープ	5	
水	150	
豚肉	1切れ	○
調理ワイン	1	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
小麦粉	8	□
水	10	
パン粉	8	□
コーン油	8	□
キャベツ	35	△
塩	0.1	
みそ	7	○
砂糖	5	□
こいくちしょうゆ	0.7	
ごま油	0.3	□
酒	1	
にんにく	0.2	△
水	3	
ごま	1	□

エネルギー/蛋白質　827kcal／28.4g

3日・火

小型パン
牛乳
鶏肉とトマトのスパゲティ
キャベツと小松菜のガーリックソテー
ももかん

スパゲティ	50	□
鶏肉	20	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	40	△
にんじん	15	△
トマト(水煮)	15	△
にんにく	1	△
オリーブオイル	2	□
ケチャップ	15	△
塩	0.4	
こしょう	0.03	
チキンスープ	5	
トマトジュース	60	△
水	70	
豚肉	20	○
調理ワイン	1	
こまつな	25	△
キャベツ	35	△
にんにく	0.5	△
塩	0.1	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
オリーブオイル	0.5	□
ももジュース	50	△
砂糖	5	□
寒天	0.4	○
水	25	

エネルギー/蛋白質　768kcal／27.7g

4日・水

麦入りごはん
牛乳
チキンカレー
ごまじゃこサラダ

精白米	95	□
おおむぎ	10	□
水	131	
鶏肉	50	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
にんにく	0.5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
小麦粉	7	□
バター	2	□
綿実油	5	□
カレー粉	1.5	
牛乳	20	○
粉チーズ	2	○
ヨーグルト	5	○
ケチャップ	5	△
ウスターソース	5	
こいくちしょうゆ	2	
とんかつソース	1	
りんご	5	△
ガラムマサラ	0.1	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
チキンスープ	10	
水	70	
キャベツ	40	△
だいこん	20	△
塩	0.1	
しらすぼし	6	○
綿実油	0.5	□
ごま	1	□
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□

エネルギー/蛋白質　778kcal／26.1g

5日・木

きなこ揚げパン
牛乳
野菜スープ
ツナポテト

コッペパン	1個	□
コーン油	10	□
きな粉	6	○
砂糖	6	□
塩	0.05	
豚肉	20	○
酒	0.5	
ホールコーン	10	△
キャベツ	40	△
たまねぎ	20	△
にんじん	15	△
チンゲンサイ	8	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	130	
じゃがいも	60	□
ツナ(オイル漬け)	15	○
たまねぎ	20	△
塩	0.3	
こしょう	0.03	
にんにく	0.5	△
オリーブオイル	1	□

エネルギー/蛋白質　741kcal／24.3g

6日・金

赤飯
牛乳
◇あさりの赤だし
鯛とごぼうの煮付け

もち米	50	□
精白米	55	□
小豆	12	○
塩	1.2	
酒	7	
水	110	
あさり◆	15	○
酒	1	
豆腐	40	○
わかめ(塩蔵)	4	○
しめじ	15	△
にんじん	10	△
だいこん	30	△
みずな	7	△
八丁みそ	2	○
赤みそ	6	○
みそ	6	○
いりこ	3	
水	150	
たい	50	○
ごぼう	15	△
しょうが	0.5	△
酒	3	
こいくちしょうゆ	3.5	
砂糖	3	□
本みりん	3	
水	15	

エネルギー/蛋白質　710kcal／29.7g

9日・月

炊き込みチャーハン
牛乳
◇炒り卵(除去食対応不可)
わかめと春雨のスープ
回鍋肉

精白米	95	□
鶏肉(親鶏)	15	○
にんじん	7	△
しろねぎ	7	△
しょうが	0.4	△
酒	0.7	
こいくちしょうゆ	6	
塩	0.4	
こしょう	0.02	
チキンスープ	7	
水	115	
卵◆	30	○
塩	0.2	
酒	0.5	
ごま油	1	□
はるさめ	8	□
わかめ(塩蔵)	7	○
にんじん	15	△
たまねぎ	15	△
はくさい	30	△
干ししいたけ	0.4	△
もやし	10	△
しょうが	1	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	150	
豚肉	40	○
酒	1	
キャベツ	40	△
チンゲンサイ	9	△
にんにく	0.1	△
綿実油	1	□
みそ	2	○
テンメンジャン	2	
こいくちしょうゆ	1	

エネルギー/蛋白質　685kcal／25.5g

10日・火

コッペパン
牛乳
えんどう豆とコーンのポタージュ
鱈のトマト煮
デコポン

鶏肉	15	○
調理ワイン	0.5	
綿実油	1	□
じゃがいも	50	□
たまねぎ	50	△
ホールコーン	20	△
むきえんどう	10	△
塩	0.3	
豆乳	20	○
米粉	5	□
塩	0.5	
こしょう	0.02	
スープベース(丸鶏)	5	
水	120	
たら	50	○
調理ワイン	1	
マカロニ	5	□
たまねぎ	15	△
トマト(水煮)	10	△
にんにく	0.5	△
綿実油	1	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
ケチャップ	3	△
ウスターソース	1	
水	5	
デコポン	1/4個	△

エネルギー/蛋白質　670kcal／28.4g

11日・水

米飯
牛乳
味付け海苔
せんべい汁
さばのそぼろ
きりざい

味付けのり	1袋	○
汁用せんべい	10	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
にんじん	10	△
だいこん	30	△
ごぼう	15	△
まいたけ	8	△
しめじ	12	△
しろねぎ	15	△
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	4	
本みりん	1	
塩	0.1	
けずり節	3	
水	130	
さば(オイル漬け)	35	○
にんじん	10	△
しょうが	1	△
酒	1	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1.5	□
ごま	1.5	□
あおのり	0.2	○
納豆	20	○
たくあん	10	△
野沢菜づけ	10	△
うすくちしょうゆ	0.1	

エネルギー/蛋白質　722kcal／26.5g

12日・木

コッペパン
牛乳
米粉マカロニのミネストローネ
ビーンズサラダ
いちごジャム

米粉マカロニ	6	□
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
いんげんまめ(乾燥)	12	○
たまねぎ	30	△
じゃがいも	30	□
キャベツ	20	△
パセリ	0.5	△
トマト(水煮)	7	△
トマトピューレ	10	△
ケチャップ	10	△
とんかつソース	0.5	
スープベース(鶏ガラ)	12	
オリーブオイル	2	□
塩	0.8	
こしょう	0.03	
水	120	
きんときまめ(乾燥)	7	○
綿実油	0.3	□
酢	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
ツナ(オイル漬け)	10	○
キャベツ	25	△
にんじん	10	△
塩	0.1	
うすくちしょうゆ	1	
酢	2	
砂糖	0.2	□
綿実油	0.5	□
こしょう	0.02	
いちご	40	△
砂糖	8	□
水あめ	3	□
レモン	1	△
コーンスターチ	1	□

エネルギー/蛋白質　718kcal／24.2g

13日・金

米飯(小盛)
牛乳
五目うどん
◇えびともずくのかき揚げ
けずり節と赤しそのふりかけ

うどん(冷凍)	65	□
うす揚げ	7	○
にんじん	15	△
はくさい	30	△
かまぼこ	7	○
わかめ(塩蔵)	4	○
ねぎ	2	△
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	4	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節(R)	3	
水	140	
えび◆	40	○
酒	1	
たまねぎ	20	△
もずく	13	○
でんぷん	5	□
米粉	12	□
塩	0.3	
水	10	
酢	1	
コーン油	10	□
けずり節(R)	3	○
酒	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1.5	
本みりん	0.5	
だし汁	4	
しそ粉末	0.5	△
ごま	1.5	□

エネルギー/蛋白質　769kcal／25.7g

17日・火

コッペパン
牛乳
肉団子スープ
ポークビーンズ

豚肉ミンチ	15	○
鶏肉ミンチ(むね)	20	○
たまねぎ	15	△
しょうが	0.2	△
米粉	4	□
でんぷん	1	□
うすくちしょうゆ	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
たまねぎ	15	△
にんじん	15	△
はくさい	25	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	150	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	13	○
たまねぎ	25	△
にんじん	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	5	△
トマトピューレ	5	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	0.5	
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
水	5	

エネルギー/蛋白質　648kcal／29.3g

18日・水

米飯
牛乳
ぱち汁
肉みそ納豆
ちりめん昆布

そうめんぱち	10	□
かまぼこ	7	○
うす揚げ	7	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
はくさい	20	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
水	150	
豚肉ミンチ	25	○
酒	1	
にんじん	15	△
納豆	25	○
みそ	7	○
にんにく	0.3	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
砂糖	2	□
こしょう	0.03	
本みりん	0.1	
コチュジャン	1	
ごま	1	□
角切り昆布	2	○
昆布	0.5	○
水	15	
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	1.5	□
本みりん	1	
酒	1	
しらすぼし	3	○

エネルギー/蛋白質　727kcal／25.8g

19日・木

コッペパン
牛乳
◇わかめと卵のスープ
ぶりの豆乳クリーム煮
ごまペースト

わかめ(塩蔵)	6	○
卵◆	40	○
はくさい	35	△
にんじん	15	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	□
けずり節	3	
水	150	
ぶり	50	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	15	△
しめじ	8	△
にんにく	0.5	△
綿実油	0.5	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
みそ	3	○
豆乳	10	○
でんぷん	0.5	□
水	5	
ねりごま	10	□
水あめ	2	□
砂糖	3	□
水	5	

エネルギー/蛋白質　734kcal／31.3g

23日・月

米飯
牛乳
味付け海苔
肉じゃが煮
◇いかの酢味噌和え

味付けのり	1袋	○
牛肉	40	○
酒	1	
糸こんにゃく	40	△
じゃがいも	110	□
たまねぎ	50	△
にんじん	25	△
黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】	5	△
綿実油	1	□
砂糖	3.5	□
こいくちしょうゆ	5	
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	1	
水	50	
いか◆	25	○
酒	0.5	
うど	15	△
きゅうり	30	△
塩	0.2	
わかめ(乾燥)	1	○
甘みそ	5	○
酢	2	
砂糖	0.7	□

エネルギー/蛋白質　744kcal／25.2g

24日・火

コッペパン
牛乳
◇かきたま汁
小あじと大豆の香り和え
麻婆春雨

卵◆	40	○
豆腐	50	○
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
みずな	6	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
でんぷん	1	□
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	150	
あじ	30	○
塩	0.2	
酒	0.5	
でんぷん	7	□
大豆(乾燥)	10	○
でんぷん	2	□
コーン油	10	□
たまねぎ	10	△
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	3	
酢	2.5	
はるさめ	10	□
豚肉ミンチ	20	○
酒	0.5	
しょうが	0.3	△
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
にら	3	△
綿実油	0.5	□
みそ	3	○
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	1	□
本みりん	0.1	
トウバンジャン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
ごま	1	□
ごま油	0.5	□

エネルギー/蛋白質　872kcal／34.0g

宝塚市公式LINEアカウントで学校給食に関する情報配信をしています

・学校給食の献立表
・広報たからづか（クックパッド）に掲載の給食レシピなど、月2～3回の情報配信のほか、メニュータブから、その他学校給食に関する情報のリンクをご覧いただけます。

宝塚市の取り組みやイベント、子ども・子育てなどの情報を受け取ることもできますので、ぜひ宝塚市を友だち追加してください。

【登録方法】

①ＬＩＮＥの友だち追加からＩＤ検索「@takarazukacity」。または右記二次元コードを読み取り、友だち追加。
②基本メニュータブの「受信設定」から「学校給食」を選択し、回答を押す。
（宝塚市LINE公式他のソーシャルメディア一覧は、宝塚市のホームページ(ID1042627)もご参照ください）

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー 741kcal　たんぱくしつ 27.5g