

2026年(令和8年)4月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※給食開始日は学校ごとに異なります。

※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「学校給食食物資配合表」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。

日・曜	13日・月	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火
献立名	米飯 牛乳 味噌汁海苔 豚汁が煮 さばと荳わかめの和え物	コッペパン 牛乳 えびと卵のわかめスープ ペンネのミネストローネ ココアクリーム	米飯 牛乳 塩のり トック グリーンアスパラガスのソテー チャブチェ	きなご揚げパン 牛乳 フォー グリーンアスパラガスのソテー	鯛飯 牛乳 若竹汁 ケープイリチー 清見オレンジ	米飯 牛乳 春キャベツの味噌汁 チキン南蛮 タルタルソース(除去対応不可)	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ ポークビーンズ いちご・ミルクプリン
材料名および使用量(g)	味付けのり 1袋 豚肉 40 酒 40 つきこんにやく 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 さば(オイル漬け) 15 荳わかめ(冷凍) 10 だいこん 40 ごまつな 20 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 酢 2 砂糖 0.5 牛乳 27 砂糖 4 コーンスターチ 2 生クリーム 3 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	エビ◇ 20 卵◇ 0.5 わかめ(塩蔵) 45 にんじん 5 たまねぎ 15 はくさい 20 だいきさい 30 しめじ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぶん 1 けずり節 3 水 120 ペンネ 20 豚肉ミンチ 20 調理ワイン 0.5 オリーブオイル 0.5 にんにく 0.3 にんじん 10 たまねぎ 20 ケチャップ 12 ウスターソース 1.5 デミグラスソース 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 牛乳 27 砂糖 4 コーンスターチ 2 生クリーム 3 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	塩のり 1袋 トック 50 鶏肉 20 にんじん 0.5 にんじん 15 だいきさい 25 えのきたけ 10 みつば 2 卵◇ 30 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 1 こしょう 0.01 にんじん 0.5 けずり節 3 水 120 牛肉 25 塩 0.3 にんにく 0.02 グリーンアスパラガス 35 ペーコン 20 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 綿実油 0.3 にんにく 0.2 にんじん 15 ごぼう 10 はるさめ 5 ごま 1 ごま油 0.3	コッペパン 1個 コーン油 10 たい 6 酒 6 しょうが 0.05 うすくちしょうゆ 5 本みりん 10 鶏肉 10 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 3 にんじん 5 わかめ(塩蔵) 0.2 みつば 0.02 うすくちしょうゆ 10 塩 150 だし昆布 2 水 150 豚肉 25 酒 0.3 角切り昆布 1.5 にんじん 15 切り干し大根 4 糸こんにやく 15 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 清見オレンジ 1/4個	精白米 95 水 121 たい 30 酒 1 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2 だし昆布 0.5 たけのこ(ゆで) 25 豆腐 50 かまぼこ 8 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 4 みつば 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 豚肉 25 酒 0.3 角切り昆布 1.5 にんじん 15 切り干し大根 4 糸こんにやく 15 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 清見オレンジ 1/4個	キヤベツ 95 たまねぎ 121 うす揚げ 30 にんじん 1 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 みそ 0.5 いりこ 3 酒 0.5 水 150 鶏肉 70 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.05 豚肉 8 調理ワイン 6 大豆(乾燥) 3 たまねぎ 2.5 砂糖 3 卵◆ 10 綿実油 0.3 マヨネーズ◆ 10 酢 0.1 砂糖 0.1	はるさめ 8 わかめ(塩蔵) 7 にんじん 15 たまねぎ 20 はくさい 20 干しいたけ 0.4 もやし 1 しょうが 1 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.2 けずり節 0.02 水 3 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 たまねぎ 25 にんじん 15 綿実油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 5 ごま油 0.5 いちご 20 砂糖 3 ワイン(白) 1 牛乳 1.2 アガー 0.2 砂糖 3 水 30
エネルギー(蛋白質)	725kcal/24.9g	746kcal/30.5g	789kcal/25.6g	773kcal/26.1g	643kcal/26.6g	800kcal/29.8g	676kcal/25.3g

**食育ポイントマーク**

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食表」に基づいた「ねらい」があります。今年度から毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっていますので、参考してください。

**ガミガミ献立**

そしゃく力を高めるものを紹介。

**郷土料理**

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。

**地産地消給食**

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

**宝塚市学校給食食物資配合表 令和8年度(2026年度)版 発布のお知らせ**

学校給食で使用している食材については、物質配合表に準じた物質を使用しております。本年度版の物質配合表を作成いたしましたのでお知らせいたします。

最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

なお、食材の定期見直しおよび入札結果により、適宜内容を変更し、改訂版を発布することがありますので、給食日または学校から配布されるおたよりをご確認ください。



日・曜	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	30日・木	
献立名	米飯(小盛) 牛乳 しょうゆラーメン きびなごの照り煮 ひじきとけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ ツナマヨポテト ジュシーフルーツ	麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 わかめ味噌汁 さわらのチヨロム ひじきと大豆の煮物	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉レバーのケチャップ和え きなこクリーム	コッペパン 牛乳 スライスチーズ たらこのポテージュ 春野菜の胡麻サラダ	コッペパン 牛乳 スライスチーズ たらこのポテージュ 春野菜の胡麻サラダ
材料名および使用量(g)	中華めん(冷凍) 55 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 20 はくさい 30 もやし 10 ねぎ 2 ごま油 0.8 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 けずり節 3 水 130 きびなご 30 酒 1 でんぶん 5 コーン油 5 砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 2 ひじき(乾燥) 1.5 けずり節 3 砂糖 0.6 ごま油 0.3 本みりん 2	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 だいこん 40 キャベツ 30 パセリ 0.5 トマト(水煮) 7 トマトビュール 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 チキンスープ 7 オリーブオイル 1 塩 0.8 こしょう 0.03 水 120 じゃがいも 60 たまねぎ 20 ツナ(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 オリーブオイル 0.5 塩 0.2 こしょう 0.04 マヨネーズ◆ 5 ジュシーフルーツ 1/4個	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 牛肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 7 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 7 綿実油 7 カレー粉 1.5 豆乳 25 コチュジャン 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 5 ハラマサラ 0.1 ごぼう 0.5 こしょう 0.05 ひじき(乾燥) 10 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 10 キャベツ 40 だいこん 20 塩 0.1 しらすばし 1 綿実油 0.3 ごま 0.8 砂糖 1 酢 2 ごま油 0.5	わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 8 にんじん 15 だいこん 30 たまねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 さわら 1 しょうが 0.6 にんにく 0.7 こいくちしょうゆ 4 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 豚肉 12 大豆(乾燥) 0.4 ひじき(乾燥) 6 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 10 綿実油 0.5 砂糖 1 本みりん 2 水 12	豚肉 15 酒 0.5 ホールコーン 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 15 ごまつな 8 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 けずり節 3 チキンスープ 130 鶏レバー 30 鶏肉 30 しょうが 3 酒 1 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 10 コーン油 8 ケチャップ 4 砂糖 1.5 ウスターソース 2 水 2 豆乳 25 砂糖 4 コーンスターチ 1 水 4	スライスチーズ 1枚 いんげんまめ(乾燥) 12 調理ワイン 0.5 たらこ 30 じゃがいも 45 たまねぎ 45 にんじん 5 綿実油 1 米粉 5 豆乳 30 チキンスープ 5 塩 0.9 こしょう 0.02 水 120 グリーンアスパラガス 15 ツナ(オイル漬け) 20 キャベツ 30 にんじん 5 酢 3 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 ねりごま 2 すりごま 1	
エネルギー(蛋白質)	693kcal/23.8g	708kcal/24.0g	772kcal/21.9g	722kcal/29.9g	743kcal/30.6g	731kcal/31.3g	

**アレルギー表記の見方**

～除去食対応マークについて～

宝塚市の食物アレルギー対応で「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の除去食を提供します。

献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。

※除去食対応をする6品目を使った献立名に ◇マーク をつけます。

※除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に ◆マーク をつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きゅうりゆず ◇はくばうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◆ 0.5 酒 10 はくさい 60 にんじん 20 たまねぎ 50 干しいたけ 0.5 もやし 1 しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.01 スープベース 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はくばうさいと記しています。

材料のうち、いか◆うずら卵◆を除去することを表しています。

注) ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に<除去食対応不可>と記しますので、お弁当の用意をお願いします。