

2026年(令和8年)4月分 学校給食献立表(中学校)第2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 豚汁 さばとまぐわいの和え物	米飯 牛乳 塩のり ◇クック チャブチェ	コッパパン 牛乳 ◇えびと卵のわかめスープ ペンネのミートソース ココアクリーム	鯛飯 牛乳 若竹汁 ケープイリチー 清見オレンジ	きなこ揚げパン 牛乳 フォー グリーンアスパラガスのソテー	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(除去食対応不可)	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
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 1 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 水 50	塩のり 1袋 トクク 50 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 40 だいこん 15 えのきたけ 10 みつば 2 卵◆ 30 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.01 でんぶん 0.5 けずり節 3 水 120	エビ◆ 20 酒 0.5 卵◆ 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 15 たまねぎ 20 はくさい 15 しめじ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.02 豆腐 1 かまぼこ 3 にんじん 120 わかめ(塩蔵) 2 みつば 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 1.5 ウスターソース 3 デミグラスソース 3 塩 0.1 切り干し大根 0.01 牛乳 27 砂糖 4 コーンスターチ 2 生クリーム 3 ワイ(白) 0.7 ココア 0.5	精白米 20 水 121 酒 30 たい 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) 2 みつば 4 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	コッパパン 1個 コーン油 10 きな粉 6 砂糖 6 塩 0.05 ピーマン(平めん) 10 鶏肉 20 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 もやし 3 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 10 チキンスープ 150	キャベツ 40 たまねぎ 20 うす揚げ 7 にんじん 15 はくさい 10 もやし 3 みそ 14 いりこ 3 酒 0.3 150	中華めん(冷凍) 40 豚肉 20 酒 7 にんじん 15 はくさい 10 もやし 3 ねぎ 14 ごしょう 3 こいくちしょうゆ 0.1 うすくちしょうゆ 150
エネルギー(蛋白質)	725kcal/24.9g	789kcal/25.6g	746kcal/30.5g	643kcal/26.6g	773kcal/26.1g	800kcal/29.8g	693kcal/23.8g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。今年度から毎月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、給食だより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	コッパパン 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	麦入りごはん 牛乳 わかめカレー ごまじゃこサラダ	コッパパン 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	米飯 牛乳 わかめの味噌汁 さばらのチョリム ひじきと大豆の煮物	米飯 牛乳 野菜スープ 鶏肉とレバのケチャップ和え けずり節と赤しそのふりかけ	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ かつおの香味焼き キムチ納豆
材料名および使用量(g)	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 10 しょうが 1 ごま 1.5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 3 水 150	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 70 にんじん 20 しょうが 10 綿実油 0.5 小麦粉 7 カレー粉 7 豆乳 1.5 トマトピューレ 25 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 2 りんご 5 ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 ごしょう 0.05 チキンスープ 10 水 75	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 トマトピューレ 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 ごしょう 0.03 水 120	わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 8 にんじん 15 だいこん 30 はくさい 2 ねぎ 8 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 塩 150 さばら 1切れ しょうが 0.6 にんにく 0.7 こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 コーン油 20 ケチャップ 4 砂糖 1.5 ウスターソース 6 水 10	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 水 130	卵◆ 55 高野豆腐 4 ふ 3 たまねぎ 50 にんじん 15 ねぎ 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 0.7 でんぶん 2 水 90
エネルギー(蛋白質)	676kcal/25.3g	772kcal/21.9g	708kcal/24.0g	722kcal/29.9g	756kcal/27.6g	726kcal/31.5g

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 きゅうにゅう ◇はっばうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◆ 10 酒 0.5 はくさい 60 にんじん 15 たまねぎ 0.5 干しいたけ 50 もやし 20 しょうが 0.5 いりこ 1 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.1 塩 0.01 スープベース 12 でんぶん 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっ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も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。