2026年(令和8年)5月分　学校給食献立表　中学校第一地区

※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。

1日・金

献立名
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)

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	1	
でんぷん	0.7	□
けずり節	2	
水	90	
かつお	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
にんじん	5	△
しょうが	0.8	△
にんにく	0.8	△
こいくちしょうゆ	2	
みそ	2	○
砂糖	1	□
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
納豆	10	○
日栄キムチ	15	△
うすくちしょうゆ	0.5	

エネルギー／蛋白質　726kcal／31.5g

7日・木

献立名
コッペパン
牛乳
わかめと春雨のスープ
小あじと大豆の香り和え
ココアクリーム

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	12	△
たまねぎ	20	△
キャベツ	20	△
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	
あじ	35	○
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(揚げ物用)	10	□
たまねぎ	10	△
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	3	
酢	2.5	
牛乳	27	○
砂糖	4	□
コーンスターチ	2	□
生クリーム	3	○
ココア	0.5	

エネルギー／蛋白質　770kcal／25.6g

8日・金

献立名
米飯
牛乳
ポークハヤシシチュー
ひじきの胡麻ドレッシング和え

材料名および使用量(g)

豚肉	35	○
調理ワイン	0.5	
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
じゃがいも	50	□
たまねぎ	60	△
にんじん	20	△
トマト(水煮)	10	△
小麦粉	6	□
バター	6	□
チキンスープ	5	
ウスターソース	5	
とんかつソース	3	
こいくちしょうゆ	3	
粉チーズ	2	○
デミグラスソース	15	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
水	100	
さば(オイル漬け)	15	○
ひじき(乾燥)	2	○
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	0.2	
砂糖	0.3	□
水	5	△
にんじん	5	△
キャベツ	35	△
塩	0.1	
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
すりごま	2	□

エネルギー／蛋白質　763kcal／23.9g

11日・月

献立名
豆ご飯
牛乳
そうめん汁
さばの煮付け
キャベツのごま和え

材料名および使用量(g)

精白米	100	□
水	124	
むきえんどう	9	△
塩	1	
そうめん	10	□
かまぼこ	7	○
うす揚げ	7	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
たまねぎ	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	
さば	1切れ	○
しょうが	1.5	△
酒	3	
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
本みりん	0.5	
水	15	
キャベツ	40	△
すりごま	2	□
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質　729kcal／27.7g

12日・火

献立名
コッペパン
牛乳
◇うずら卵とわかめのスープ
ドライカレー
ジューシーフルーツ

材料名および使用量(g)

うずら卵◆	30	○
わかめ(塩蔵)	5	○
うす揚げ	5	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
しめじ	10	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
かつお	35	○
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
でんぷん	5	□
コーン油(揚げ物用)	4	□
じゃがいも	60	□
豚肉ミンチ	40	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
大豆(乾燥)	10	○
コーン油(炒め物用)または綿実油	4	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	3	
カレー粉	0.7	
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	1	
砂糖	0.3	□
ジューシーフルーツ	1/4個	△

エネルギー／蛋白質　693kcal／29.1g

13日・水

献立名
米飯
牛乳
もずくの味噌汁
さばとじゃがいもの甘辛煮
切り干し大根の煮物

材料名および使用量(g)

豆腐	40	○
もずく	10	○
うす揚げ	5	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
しめじ	10	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
かつお	35	○
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
でんぷん	5	□
コーン油(揚げ物用)	4	□
じゃがいも	60	□
豚肉ミンチ	40	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
大豆(乾燥)	10	○
コーン油(炒め物用)または綿実油	4	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.8	
切り干し大根	5	△
鶏肉	15	○
にんじん	10	△
うす揚げ	7	○
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
砂糖	0.7	□
こいくちしょうゆ	2	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
だし汁	10	

エネルギー／蛋白質　800kcal／28.8g

14日・木

献立名
コッペパン
牛乳
豆乳味噌スパゲティ
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのソテー

材料名および使用量(g)

スパゲティ	45	□
豚肉ミンチ	30	○
調理ワイン	1	
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
たまねぎ	40	△
たまねぎ	10	△
にんじん	5	△
こまつな	5	△
みそ	5	○
こいくちしょうゆ	3	
黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】	10	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
塩	0.5	
こしょう	0.03	
豆乳	60	○
水	100	
グリーンアスパラガス	15	△
鶏肉	20	○
調理ワイン	0.5	
ホールコーン	10	△
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	

エネルギー／蛋白質　792kcal／32.4g

15日・金

献立名
米飯
牛乳
味付け海苔
豚じゃが煮
わかめ和え

材料名および使用量(g)

味付けのり	1袋	○
豚肉	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】	10	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	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	
ツナ(オイル漬け)	20	○
きゅうり	40	△
塩	0.2	
わかめ(乾燥)	1.5	○
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
酢	2	
砂糖	0.7	□
うすくちしょうゆ	1.2	

エネルギー／蛋白質　758kcal／25.8g

18日・月

献立名
米飯
牛乳
まぐろカレー
ごまじゃこサラダ

材料名および使用量(g)

まぐろ	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	60	△
にんじん	21	△
にんにく	0.7	△
しょうが	1	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
小麦粉	7	□
バター	4	□
コーン油(炒め物用)または綿実油	3	□
カレー粉	1.3	
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	3	
こいくちしょうゆ	2	
とんかつソース	1	
ガラムマサラ	0.1	
塩	0.2	
こしょう	0.05	
チキンスープ	10	
水	75	
キャベツ	40	△
だいこん	20	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
コーン油(炒め物用)または綿実油	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　734kcal／23.6g

19日・火

献立名
コッペパン
牛乳
フォー
チリビーンズ
ごまペースト

材料名および使用量(g)

ビーフン(平めん)	10	□
鶏肉	20	○
酒	0.5	
たまねぎ	20	△
にんじん	15	△
もやし	15	△
にら	5	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
チキンスープ	10	
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	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	3	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	0.5	
砂糖	0.7	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
チリパウダー	0.4	
水	5	
ねりごま	10	□
水あめ	2	□
砂糖	3	□
水	5	

エネルギー／蛋白質　715kcal／28.6g

20日・水

献立名
米飯
牛乳
レタスの味噌汁
◇にらたま
はりはり漬け

地産地消

材料名および使用量(g)

レタス【西谷産】	**20**	△
豆腐	40	○
たまねぎ	30	△
うす揚げ	10	△
にんじん	10	△
もやし	15	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
豚肉	25	○
酒	0.5	
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
卵◆	40	○
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
酒	1	
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
にら	10	△
切り干し大根	4	△
角切り昆布	0.3	○
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
本みりん	0.3	
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　709kcal／26.3g

21日・木

献立名
コッペパン
牛乳
ワンタンスープ
キャベツと小松菜のガーリックソテー
小豆抹茶プリン

材料名および使用量(g)

ワンタンの皮	10	□
鶏肉	20	○
酒	0.5	
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ごま油	0.3	□
けずり節	3	
水	150	
豚肉	15	○
調理ワイン	1	
ごまつな	20	△
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	□
小豆	5	○
砂糖	3	□
水	30	
抹茶	0.5	
アガー	1.5	○
砂糖	6	□
豆乳	50	○
水	15	

エネルギー／蛋白質　651kcal／25.6g

22日・金

献立名
米飯
牛乳
◇親子とじ
豆腐チャンプルー

材料名および使用量(g)

鶏肉	30	○
酒	0.5	
卵◆	50	○
かまぼこ	8	○
たまねぎ	60	△
にんじん	20	△
ねぎ	3	△
でんぷん	0.8	□
砂糖	1	□
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	1	
けずり節	2	
水	70	
豆腐	45	○
豚肉	15	○
にんじん	10	△
はくさい	20	△
にら	5	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	2.5	
ごま油	0.5	□
塩	0.1	
こしょう	0.05	

エネルギー／蛋白質　701kcal／29.1g

25日・月

献立名
深川飯＜除去食対応不可＞
牛乳
キャベツの味噌汁
クーブイリチー

とうきょう

材料名および使用量(g)

精白米	90	□
水	105	
あさり◆	20	○
酒	0.5	
しょうが	0.7	△
にんじん	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
ごぼう	10	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.3	
本みりん	2	
だし昆布	0.5	
キャベツ	40	△
たまねぎ	20	△
うす揚げ	10	△
にんじん	10	△
もやし	10	△
にら	3	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
豚肉	30	○
酒	0.3	
角切り昆布	1.5	○
にんじん	10	△
切り干し大根	15	△
糸こんにゃく	15	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	2	
ごま油	0.3	□

エネルギー／蛋白質　622kcal／23.9g

26日・火

献立名
黒糖パン
牛乳
ジャージャー麺
チンゲンサイと厚揚げの炒め物

材料名および使用量(g)

コッペパン	1個	□
黒砂糖	12	□
鶏肉ミンチ(もも)	25	○
みそ	6	○
にんにく	0.1	△
ごま油	1	□
砂糖	2.5	□
トウバンジャン	0.2	
ごま	1	□
中華めん(冷凍)	60	□
にんじん	15	△
もやし	15	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	6	
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.05	
けずり節	2	
水	120	
チンゲンサイ	30	△
豚肉	15	○
酒	0.5	
しょうが	0.5	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
厚揚げ	30	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
だし汁	5	
でんぷん	0.5	□

エネルギー／蛋白質　765kcal／29.7g

27日・水

献立名
米飯
牛乳
筑前煮
さばと野菜の
ごまドレッシング和え

ふくおか

材料名および使用量(g)

鶏肉	30	○
酒	1	
厚揚げ	50	○
竹輪(煮込み用)	10	○
じゃがいも	70	□
にんじん	25	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
粉チーズ	2	○
生クリーム	3	○
ホールコーン	15	△
米粉	5	□
牛乳	40	○
バター	3	□
塩	0.8	
こしょう	0.02	
水	100	
茎わかめ(冷凍)	15	○
キャベツ	35	△
だいこん	15	△
塩	0.1	
かつお節	1.2	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	2	
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
すりごま	1.5	□
さば(オイル漬け)	15	○
キャベツ	35	△
にんじん	10	△
塩	0.2	
ごま油	0.5	□
酢	3	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
すりごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質　772kcal／29.2g

28日・木

献立名
コッペパン
牛乳
コーンシチュー
茎わかめの和風サラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	50	△
にんじん	15	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	1	□
粉チーズ	2	○
生クリーム	3	○
ホールコーン	15	△
米粉	5	□
牛乳	40	○
バター	3	□
塩	0.8	
こしょう	0.02	
水	100	
茎わかめ(冷凍)	15	○
キャベツ	35	△
だいこん	15	△
塩	0.1	
かつお節	1.2	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	2	
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
すりごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質　665kcal／24.5g

29日・金

献立名
米飯
牛乳
中華スープ
酢豚
赤しそ和え

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
酒	0.5	
はくさい	30	△
にんじん	15	△
もやし	15	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ごま油	0.3	□
けずり節	3	
水	150	
豚肉(ロース)	50	○
しょうが	0.8	△
こいくちしょうゆ	2.2	
酒	2	
でんぷん	5	□
コーン油(揚げ物用)	5	□
たまねぎ	40	△
にんじん	20	△
生しいたけ	6	△
コーン油(炒め物用)または綿実油	0.5	□
砂糖	1.2	□
こいくちしょうゆ	2.4	
酢	1.2	
ケチャップ	2	△
キャベツ	40	△
塩	0.1	
しそ粉末	0.5	△
うすくちしょうゆ	0.7	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　760kcal／25.0g

学事課からのおしらせ

今年度の中学校食物アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。

牛乳：77円/個

パン：64円/個

米飯：78円/食

副食：196円
（パン実施日）
182円
（米飯実施日）

物資配合表　令和8年度(2026年度)5月改定版発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。
物資配合表の最新版は、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。

新規食材
コーン油(炒め物用)
[原材料]　食用ところてこし油
※特定アレルゲン：なし
(63　コーン油は(揚げ物用)に名称変更しております。)

おことわり

給食用物資の商品切り替えに伴い、在庫状況によって、油は「コーン油(炒め物用)」または「綿実油」を併用または使い分けることがあります。くわしい使用状況は、学校にお問い合わせください。

○…あかいろのしょくひん(おもに体をつくるもとになる食品)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになる食品)　△…みどりいろのしょくひん(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729kcal　たんぱくしつ27.2g