2026年(令和8年)9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。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月
献立名	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ ごまペースト	**黒枝豆としらすの炊き込みご飯** 牛乳 冬瓜の味噌汁 かつおの香味焼き 地産地消	コッペパン 牛乳 スライスチーズ 米粉マカロニのミネストローネ ◇マヨネーズサラダ	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー さばと野菜のごまドレッシング和え	米飯 牛乳 ばち汁 なすと豚肉の味噌煮 昆布とけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵スープ 焼きビーフン なし	かしわ飯 牛乳 きつねうどん わかめ和え	コッペパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ	米飯 牛乳 テンジャンチゲ いわしのチョリム 炒めチョナムル	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 麻婆豆腐 赤しそ和え
材料名および使用量(g)	鶏肉 25 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 30 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 160 豚肉 20 ○ 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) 0.5 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 1 △ 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 ねりごま 10 □ 水あめ 2 □ 砂糖 3 □ 水 5	精白米 100 □ 水 115 黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 15 △ しらすぼし 5 ○ 角切り昆布 0.5 ○ 干ししいたけ 0.3 △ しょうが 0.5 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.8 酒 1 とうがん 30 △ 豆腐 45 ○ うす揚げ 8 ○ にんじん 15 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ みそ 14 ○ いりこ 3 水 140 かつお 45 ○ 酒 1 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ しょうが 0.7 △ にんにく 0.7 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 □ 本みりん 1 □ でんぷん 0.3 □	スライスチーズ 1枚 ○ 米粉マカロニ 8 □ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ いんげんまめ(乾燥) 12 ○ 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 2 □ 砂糖 0.1 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 120 かつお(オイル漬け) 20 ○ キャベツ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ 塩 0.1 マヨネーズ◆ 7 □ うすくちしょうゆ 0.3 酢 0.3 砂糖 0.1 □ こしょう 0.02	精白米 95 □ おおむぎ 10 □ 水 131 豚肉 40 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 50 □ じゃがいも 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 小麦粉 7 □ コーン油(炒め物用) 7 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 6 △ 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 0.5 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 75 さば(オイル漬け) 20 ○ 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 □	そうめんばち 10 □ かまぼこ 10 ○ うす揚げ 7 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 3 だし昆布 0.5 水 150 なす 50 △ 豚肉 25 ○ 酒 0.5 コーン油(炒め物用) 0.5 □ にんじん 15 △ しょうが 0.5 △ みそ 3 ○ 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 昆布 0.5 ○ けずり節 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 ごま 1.5 □	鶏肉 30 ○ 酒 0.5 うずら卵◆ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.3 □ けずり節 3 水 150 ビーフン 10 □ 豚肉 20 ○ 酒 1 キャベツ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 コーン油(炒め物用) 1 □ なし(梨) 1/4個 △	精白米 95 □ 水 110 鶏肉(親鶏) 10 ○ 酒 1 しょうが 0.5 △ にんじん 5 △ ごぼう 5 △ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.1 うす揚げ 1/2枚 ○ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.8 だし汁 10 うどん(冷凍) 65 □ たまねぎ 20 △ にんじん 20 △ かまぼこ 8 ○ 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 130 ツナ(オイル漬け) 25 ○ きゅうり 35 △ 塩 0.2 わかめ(乾燥) 1.5 ○ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2	豚肉 20 ○ 酒 0.5 卵◆ 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ 干ししいたけ 0.4 △ ホールコーン 15 △ こまつな 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 150 鶏肉 60 ○ 塩 0.3 こしょう 0.03 調理ワイン 1 にんにく 0.2 △ オリーブオイル 0.5 □ バジル 0.04 なす 10 △ ズッキーニ 10 △ たまねぎ 20 △ 赤ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ トマト 10 △ オリーブオイル 1 □ ケチャップ 5 △ 塩 0.2 こしょう 0.02	豚肉 20 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ 白菜キムチ 20 △ にんじん 15 △ はくさい 20 △ にら 5 △ みそ 10 ○ 本みりん 1 いりこ 3 水 130 いわし 1切れ ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ 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 水 20 大豆もやし 40 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ コーン油(炒め物用) 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 □ 酢 1.5 すりごま 1 □	もずく 15 ○ 卵◆ 40 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 150 豚肉ミンチ 25 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ しょうが 0.6 △ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 みそ 3.5 ○ 本みりん 0.2 コーン油(炒め物用) 0.5 □ でんぷん 1 □ トウバンジャン 0.3 塩 0.2 水 5 キャベツ 35 △ 塩 0.1 しそ粉末 0.5 △ うすくちしょうゆ 0.7 ごま 1 □
エネルギー／塩分量	737kcal／33.1g	660kcal／30.4g	770kcal／28.6g	807kcal／26.2g	675kcal／23.5g	668kcal／28.7g	727kcal／22.6g	669kcal／33.5g	707kcal／28.7g	674kcal／24.1g

日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	小型パン 牛乳 鮭のクリームスパゲティ ひじきとごぼうのごまサラダ	米飯 牛乳 なめこ汁 さばの煮付け **じゃこ大豆**	コッペパン 牛乳 **いんげん豆ときのこのポタージュ** キャベツと小松菜の ガーリックソテー ぶどうかん 地産地消	米飯 牛乳 もずく汁 きびなごのカレー揚げ **切り干し大根のピリ辛炒め**	丸型パン 牛乳 中華スープ まぐろカツ ソース キャベツのソテー	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 肉みそ納豆 みたらし団子	米飯 牛乳 **豚じゃが煮** 茎わかめの ごまドレッシング和え 地産地消	小型パン 牛乳 **沖縄そば** **◇ゴーヤチャンプルー**	米飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 あじの赤しそ揚げ ちりめん高菜
材料名および使用量(g)	スパゲティ 40 □ さけ 35 ○ 調理ワイン 2 にんじん 20 △ たまねぎ 30 △ しめじ 10 △ こまつな 10 △ 粉チーズ 2 ○ 生クリーム 3 ○ 小麦粉 5 □ バター 4 □ コーン油(炒め物用) 1 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.8 こしょう 0.05 水 80 ひじき(乾燥) 1.5 ○ かつお(オイル漬け) 15 ○ 調理ワイン 1 にんじん 5 △ ごぼう 25 △ 酢 2.5 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 □ ねりごま 2.5 □ すりごま 1.5 □	なめこ 12 △ 豆腐 50 ○ だいこん 30 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 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 大豆(乾燥) 8 ○ しらすぼし 3 ○ 酒 0.1 角切り昆布 0.2 ○ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.3	いんげんまめ(乾燥) 12 ○ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 **じゃがいも【西谷産】** 40 □ たまねぎ 40 △ しめじ 10 △ まいたけ 10 △ コーン油(炒め物用) 1 □ ホールコーン 15 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ チキンスープ 5 塩 0.8 こしょう 0.02 水 100 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 □ グレープジュース 35 △ 砂糖 5 □ 棗天 0.4 ○ 水 40	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 もずく 15 ○ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ かまぼこ 7 ○ まいたけ 3 △ コーン油(炒め物用) 5 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 きびなご 45 ○ 調理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.6 でんぷん 6 □ コーン油(揚げ物用) 6 □ 切り干し大根 4 △ にんにく 0.1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 20 △ チンゲンサイ 20 △ はくさい 30 △ もやし 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 150 まぐろ 1切れ ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 9 水 9 □ パン粉 9 □ コーン油(揚げ物用) 9 □ ウスターソース 3 とんかつソース 3 キャベツ 40 △ こしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン 5 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □	うす揚げ 10 ○ 卵◆ 60 ○ ふ 5 □ たまねぎ 55 △ にんじん 10 △ ねぎ 5 △ でんぷん 0.7 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 本みりん 1 けずり節 2 水 90 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 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 砂糖 2 □ こしょう 0.03 本みりん 0.1 コチュジャン 1 しらたまだんご 30 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 1.5 でんぷん 0.3 □ 水 6	豚肉 45 ○ 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 △ コーン油(炒め物用) 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 かつお(オイル漬け) 10 ○ 茎わかめ(冷凍) 10 ○ だいこん 30 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ 酢 3 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 すりごま 1 □	豚肉(ばら) 50 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 □ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にがうり 10 △ にんじん 15 △ キャベツ 20 △ 卵◆ 25 ○ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □	うす揚げ 7 ○ さつまいも 50 □ にんじん 15 △ だいこん 25 △ みそ 13 ○ いりこ 3 水 130 あじ 50 ○ 酒 1 塩 0.2 しそ粉末 0.6 △ でんぷん 5 □ コーン油(揚げ物用) 5 □ 高菜づけ 10 △ しらすぼし 3 ○ 酒 0.1 ごま油 0.1 □ ごま 0.5 □
エネルギー／塩分量	785kcal／30.4g	749kcal／31.6g	677kcal／26.1g	668kcal／24.8g	711kcal／30.1g	854kcal／31.3g	735kcal／24.2g	787kcal／30.8g	721kcal／24.9g

物資配合表
令和8年度(2026年度)
9月改定版
発布のお知らせ

下記物資の原材料変更にともない、物資配合表を変更しましたのでお知らせいたします。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。

変更食材　でんぷん　[原材料]馬鈴薯でん粉
※特定アレルゲン　無し

給食室の在庫により、甘藷でん粉を併用することもあります。くわしくは学校までお問い合わせください。

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していますので、参考にしてください。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

ひょうご　ほっかいどう

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

地産地消　宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…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725kcal　たんぱくしつ28.1g