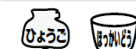


2026年(令和8年)9月分 学校給食献立表 中学校第一地区

※除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	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	コッパパン 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	コッパパン 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	妻入りごぼん 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 じゃがいも なすと豚肉の味噌煮 昆布とけずり節のふりかけ	コッパパン 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	コッパパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ チキンのパジルソテー 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 ◇もずくとしらすの卵のスープ 麻婆豆腐 赤しそ和え
材料名および使用量	鶏肉 25 酒 0.5 はるさめ 1 卵◆ 30 だいこん 30 にんじん 15 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 でんぶ 1 けずり節 3 水 160	精白米 100 水 115 鶏えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 15 しらすばし 5 角切り昆布 0.5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.8 酒 1 とうがん 30 豆腐 45 うす揚げ 0.5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 14 いりこ 3 水 140	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 じゃがいも 30 たまねぎ 30 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 こしょう 0.8 ごしょう 0.03 水 120	精白米 95 水 10 おむぎ 131 米 1 豚肉 40 ◇調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんにく 20 しょうが 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 小麦粉 7 コーン油(炒め物) 7 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 0.5 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 2 りんご 2 ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 チキンスープ 0.05 水 75	そうめんばち 10 かまぼこ 0.5 うす揚げ 7 たまねぎ 10 にんじん 15 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 ごま油 0.3 けずり節 3 水 150	鶏肉 30 酒 0.5 たまねぎ 30 しょうが 15 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 0.02 ごま油 0.3 けずり節 3 水 150	精白米 95 水 110 ◇鶏肉(親鶏) 10 たまねぎ 40 しょうが 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 ごま油 15 ごしょう 0.1 でんぶ 0.2 けずり節 3 水 150	豚肉 20 酒 0.5 豆腐 0.5 白菜キムチ 20 にんじん 15 干しいたけ 20 ごしょう 5 本みりん 1 いりこ 130 水 1 いわし 1切れ しょうが 0.6 たまねぎ 2 にんにく 0.4 ごしょう 0.3 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 0.5 本みりん 0.5 水 20	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 ごしょう 0.1 でんぶ 0.02 けずり節 1 水 150	
	豚肉 20 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 たまねぎ 25 にんじん 15 コーン油(炒め物) 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 0.1 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 5 ねりごま 10 水あめ 2 砂糖 2 水 5	◇とうがん 45 豆腐 8 うす揚げ 0.5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 14 いりこ 3 水 140	◇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 じゃがいも 30 たまねぎ 30 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 こしょう 0.8 ごしょう 0.03 水 120	精白米 95 水 10 おむぎ 131 米 1 豚肉 40 ◇調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんにく 20 しょうが 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 小麦粉 7 コーン油(炒め物) 7 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 0.5 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 2 りんご 2 ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 チキンスープ 0.05 水 75	◇そうめんばち 10 かまぼこ 0.5 うす揚げ 7 たまねぎ 10 にんじん 15 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 ごま油 0.3 けずり節 3 水 150	◇鶏肉 30 酒 0.5 たまねぎ 30 しょうが 15 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 0.02 ごま油 0.3 けずり節 3 水 150	◇精白米 95 水 110 ◇鶏肉(親鶏) 10 たまねぎ 40 しょうが 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 ごま油 15 ごしょう 0.1 でんぶ 0.2 けずり節 3 水 150	◇豚肉 20 酒 0.5 豆腐 0.5 白菜キムチ 20 にんじん 15 干しいたけ 20 ごしょう 5 本みりん 1 いりこ 130 水 1 いわし 1切れ しょうが 0.6 たまねぎ 2 にんにく 0.4 ごしょう 0.3 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 0.5 本みりん 0.5 水 20	◇米飯 牛乳 ◇もずくとしらすの卵のスープ 麻婆豆腐 赤しそ和え	
(g)	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	食育ポイントマーク
献立名	小型パン 牛乳 鮭のクリームスバゲティ 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	コッパパン 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 ガーリッククレープ ぶどうかん	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 ◇卵とじ 肉の卵とじ 肉みそ納豆 みたらし団子	米飯 牛乳 鶏じゃが煮 さむかめ ごまドレッシング和え	小型パン 牛乳 牛丼 ◇コーンチャップルー	米飯 牛乳 さじの赤しそ味噌汁 ちりめん高菜	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なっていますので、参考してください。 カミカミ献立  そしゃく力を高めるものを紹介。 郷土料理  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よく使用する場合を紹介。
材料名および使用量(g)	スバゲティ 40 さけ 35 調理ワイン 50 たまねぎ 20 しめじ 30 ごまつな 10 粉チーズ 2 生クリーム 3 小麦粉 3 バター 4 コーン油(炒め物) 1 牛乳 40 塩 0.8 ごしょう 0.05 水 80 ひじき(乾燥) 1.5 からし(オイル漬け) 1.5 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 50 うす揚げ 15 たまねぎ 15 ねぎ 3 みそ 14 いりこ 3 水 150 さば 1切れ しょうが 1.3 ごしょう 1.3 ごしょう 0.02 砂糖 3 本みりん 0.5 水 15	いんげんまめ(乾燥) 12 鶏肉 20 酒 0.5 調理ワイン 0.5 にんじん 15 干しいたけ 40 かまぼこ 7 ねぎ 3 ごしょう 10 コーン油(炒め物) 1 ホールコーン 15 米粉 5 豆乳 25 チキンスープ 5 塩 0.8 ごしょう 0.02 水 100 豚肉 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 8 キャベツ 0.5 にんにく 0.1 塩 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 寒天 0.4 水 40	鶏肉 20 酒 0.5 もずく 15 にんじん 15 干しいたけ 40 かまぼこ 7 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 ごま油 0.5 けずり節 12 水 150 きびなご 45 調理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.6 でんぶ 6 コーン油(揚げ物) 6 切り干し大根 4 砂糖 0.1 ごしょう 2 酒 0.3 トウバンジャン 0.5 ごま油 0.3 ごしょう 1	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 20 チンゲンサイ 15 干しいたけ 30 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 ごしょう 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 ごしょう 0.3 小麦粉 0.01 にんじん 1 納豆 15 パン粉 25 コーン油(揚げ物) 9 ウスターソース 3 とんかつソース 3 キャベツ 40 ごしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン 5 コーン油(炒め物) 0.5	うす揚げ 10 卵◆ 60 かまぼこ 10 たまねぎ 55 にんじん 5 ねぎ 5 でんぶ 0.7 砂糖 1.5 ごしょう 3 ごしょう 4 本みりん 1 けずり節 2 水 90 豚肉ミンチ 25 さむかめ(冷凍) 1 だいこん 15 ごしょう 0.2 ごま油 0.3 砂糖 0.5 ごしょう 2 ごしょう 0.1 コチュジャン 1 しらたまご 30 砂糖 4 ごしょう 1.5 でんぶ 0.3 水 6	豚肉 45 酒 1 糸こんにやく 40 しょうが 110 にんにく 5 にんじん 25 酒 5 水 7 おきなわめん 35 にんじん 15 たまねぎ 25 ごしょう 2 うすくちしょうゆ 2 ごしょう 1 水 50 かつお(オイル漬け) 10 さむかめ 10 だいこん 30 ごしょう 0.2 ごま油 0.3 砂糖 0.5 ごしょう 2 ごしょう 0.1 うすくちしょうゆ 2 すりごま 1 735kcal/24.2g	鶏肉(ばら) 50 砂糖 3 こいくちしょうゆ 15 しょうが 23 にんにく 0.5 いりこ 3 水 130 おきなわめん 35 にんじん 15 たまねぎ 25 ごしょう 2 うすくちしょうゆ 2 ごしょう 1 水 50 塩 0.1 ごしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 0.3 水 170 鶏肉 20 にんじん 10 キャベツ 20 コーン油(炒め物) 0.5 ごしょう 1.5 ごしょう 0.1 ごしょう 0.03 ごま油 0.5 787kcal/30.8g	うす揚げ 7 さつまいも 15 にんじん 15 だいこん 23 いりこ 3 水 130 あじ 50 酒 1 しそ粉末 0.2 ごしょう 0.9 コーン油(揚げ物) 5 高菜づけ 10 しらすばし 0.3 酒 0.1 ごま油 0.5 721kcal/24.9g	下記物資の原材料変更にもとない、物資配合表を変更しましたのでお知らせいたします。 給食室の在庫により、日替でん粉を使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。 変更食材 でんぶ 〔原材料〕馬鈴薯でん粉 ※特定アレルギー 無し
エネルギー / 塩白値	785kcal/30.4g	749kcal/31.6g	677kcal/26.1g	668kcal/24.8g	711kcal/30.1g	854kcal/31.3g				

○…あかいろのしょくひん(おもに体をつくるものになる食品) □…さいいろのしょくひん(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のになる食品) ※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 たんぱく質28.1g