# 2026年(令和8年)9月分　学校給食献立表　中学校第二地区

※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 | **黒枝豆としらすの炊き込みご飯**<br>牛乳<br>冬瓜の味噌汁<br>かつおの香味焼き<br>地産地消 | コッペパン<br>牛乳<br>◇卵スープ<br>ポークビーンズ<br>ごまペースト | 麦入りごはん<br>牛乳<br>ポークカレー<br>さばと野菜のごまドレッシング和え | コッペパン<br>牛乳<br>スライスチーズ<br>米粉マカロニのミネストローネ<br>◇マヨネーズサラダ | 米飯<br>牛乳<br>ばち汁<br>なすと豚肉の味噌煮<br>昆布とけずり節のふりかけ | かしわ飯<br>牛乳<br>きつねうどん<br>わかめ和え | コッペパン<br>牛乳<br>◇うずら卵スープ<br>焼きビーフン<br>なし | 米飯<br>牛乳<br>テンジャンチゲ<br>いわしのチョリム<br>炒めチョナムル | コッペパン<br>牛乳<br>◇コーンのかきたまスープ<br>チキンのバジルソテー<br>ラタトゥユ | 米飯<br>牛乳<br>◇もずくと卵のスープ<br>麻婆豆腐<br>赤しそ和え |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 100 □<br>水 115<br>黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 15 △<br>しらすぼし 5 ○<br>角切り昆布 0.5 ○<br>干ししいたけ 0.3 △<br>しょうが 0.5 △<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.8<br>酒 1<br>とうがん 30 △<br>豆腐 45 ○<br>うす揚げ 8 ○<br>にんじん 15 △<br>わかめ(塩蔵) 4 ○<br>みそ 14 ○<br>いりこ 3<br>水 140<br>かつお 45 ○<br>酒 1<br>キャベツ 20 △<br>たまねぎ 20 △<br>しょうが 0.7 △<br>にんにく 0.7 △<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 3<br>砂糖 0.5 □<br>本みりん 1<br>でんぷん 0.3 □ | 鶏肉 25 ○<br>酒 0.5<br>はるさめ 4 □<br>卵◆ 30 ○<br>だいこん 20 △<br>にんじん 15 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 1 □<br>けずり節 3<br>水 160<br>豚肉 20 ○<br>調理ワイン 0.5<br>大豆(乾燥) 13 ○<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 15 △<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>ケチャップ 5 △<br>トマトピューレ 5 △<br>ウスターソース 1<br>とんかつソース 0.5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>水 5<br>ねりごま 10 □<br>水あめ 2 □<br>砂糖 3 □ | 精白米 95 □<br>おおむぎ 10 □<br>水 131<br>豚肉 40 ○<br>調理ワイン 0.5<br>たまねぎ 30 △<br>じゃがいも 50 □<br>キャベツ 70 △<br>にんじん 20 △<br>にんにく 0.5 △<br>しょうが 0.5 △<br>コーン油(炒め物用) 1 □<br>小麦粉 7 □<br>コーン油(炒め物用) 7 □<br>カレー粉 1.5<br>豆乳 25 ○<br>トマトピューレ 6 △<br>ウスターソース 5<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>とんかつソース 2<br>りんご 5 △<br>ガラムマサラ 0.1<br>塩 0.5<br>こしょう 0.05<br>チキンスープ 10<br>水 75<br>さば(オイル漬け) 20 ○<br>キャベツ 35 △<br>にんじん 10 △<br>塩 0.2<br>ごま油 0.5 □<br>酢 3<br>砂糖 0.5 □<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>すりごま 1.5 □ | スライスチーズ 1枚 ○<br>米粉マカロニ 8 □<br>豚肉 15 ○<br>調理ワイン 0.5<br>たまねぎ 30 △<br>じゃがいも 30 □<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 12 ○<br>にんにく 0.5 △<br>トマト(水煮) 7 △<br>トマトピューレ 10 △<br>ケチャップ 10 △<br>とんかつソース 0.5<br>チキンスープ 7<br>オリーブオイル 2<br>砂糖 0.1<br>塩 0.8<br>こしょう 0.03<br>水 120<br>かつお(オイル漬け) 20 ○<br>キャベツ 25 △<br>きゅうり 10 △<br>にんじん 5 △<br>塩 0.1<br>マヨネーズ◆ 7<br>うすくちしょうゆ 0.3<br>酢 0.3<br>砂糖 0.1 □<br>こしょう 0.02 | そうめんばち 10 □<br>かまぼこ 10 ○<br>うす揚げ 7 ○<br>じゃがいも 30 □<br>にんじん 15 △<br>たまねぎ 20 △<br>ねぎ 2 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>けずり節 3<br>だし昆布 0.5<br>水 150<br>なす 50 △<br>豚肉 25 ○<br>酒 0.5<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>にんじん 15 △<br>しょうが 0.5 △<br>みそ 3 ○<br>砂糖 1.5 □<br>本みりん 0.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>昆布 0.5 ○<br>けずり節 3 ○<br>酒 0.5<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>本みりん 0.5<br>だし汁 4<br>ごま 1.5 □ | 精白米 95 □<br>水 110<br>鶏肉(親鶏) 10 ○<br>酒 1<br>しょうが 0.5 △<br>にんじん 5 △<br>ごぼう 5 △<br>干ししいたけ 0.4 △<br>こいくちしょうゆ 2<br>うすくちしょうゆ 3<br>本みりん 2<br>塩 0.1<br>うす揚げ 1/2枚 ○<br>砂糖 2 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>本みりん 0.8<br>だし汁 10<br>うどん(冷凍) 65 □<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 20 △<br>かまぼこ 8 ○<br>本みりん 0.4<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 130<br>ツナ(オイル漬け) 25 ○<br>きゅうり 35 △<br>塩 0.2<br>わかめ(乾燥) 1.5 ○<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>酢 2<br>砂糖 0.7 □<br>うすくちしょうゆ 1.2 | 鶏肉 30 ○<br>酒 0.5<br>うずら卵◆ 30 ○<br>たまねぎ 30 △<br>にんじん 15 △<br>もやし 10 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>ごま油 0.3 □<br>けずり節 3<br>水 150<br>ビーフン 10 □<br>豚肉 20 ○<br>酒 1<br>キャベツ 30 △<br>にんじん 10 △<br>ピーマン 5 △<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03<br>コーン油(炒め物用) 1 □<br>なし(梨) 1/4個 △ | 豚肉 20 ○<br>酒 0.5<br>豆腐 50 ○<br>白菜キムチ 20 △<br>にんじん 15 △<br>はくさい 20 △<br>にら 5 △<br>みそ 10 ○<br>本みりん 1<br>いりこ 3<br>水 130<br>いわし 1切れ ○<br>しょうが 0.6 △<br>しろねぎ 2 △<br>にんにく 0.7 △<br>こいくちしょうゆ 4<br>砂糖 3 □<br>コチュジャン 1.3<br>酒 3<br>本みりん 0.5<br>水 20<br>大豆もやし 40 △<br>塩 0.2<br>ごま油 0.5 □<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>砂糖 0.5<br>酢 1.5<br>すりごま 1 □ | 豚肉 20 ○<br>酒 0.5<br>卵◆ 40 ○<br>たまねぎ 30 △<br>にんじん 15 △<br>干ししいたけ 0.4 △<br>ホールコーン 15 △<br>こまつな 5 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 1 □<br>けずり節 3<br>水 150<br>鶏肉 60 ○<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03<br>調理ワイン 1<br>にんにく 0.2 △<br>オリーブオイル 0.5 □<br>バジル 0.04<br>なす 10 △<br>ズッキーニ 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>赤ピーマン 5 △<br>にんにく 0.1 △<br>トマト 10 △<br>オリーブオイル 1 □<br>ケチャップ 5 △<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02 | もずく 15 ○<br>卵◆ 40 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>チンゲンサイ 10 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 1 □<br>けずり節 3<br>水 150<br>豚肉ミンチ 25 ○<br>酒 0.5<br>豆腐 50 ○<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 10 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>しょうが 0.6 △<br>砂糖 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>みそ 3.5 ○<br>本みりん 0.2<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>でんぷん 1 □<br>トウバンジャン 0.3<br>塩 0.2<br>水 5<br>キャベツ 35 △<br>塩 0.1<br>しそ粉末 0.5 △<br>うすくちしょうゆ 0.7<br>ごま 1 □ |
| エネルギー／塩分量 | 660kcal／30.4g | 737kcal／33.1g | 807kcal／26.2g | 770kcal／28.6g | 675kcal／23.5g | 727kcal／22.6g | 668kcal／28.7g | 707kcal／28.7g | 669kcal／33.5g | 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 | 米飯<br>牛乳<br>なめこ汁<br>さばの煮付け<br>**じゃこ大豆** | 小型パン<br>牛乳<br>鮭のクリームスパゲティ<br>ひじきとごぼうのごまサラダ | 米飯<br>牛乳<br>もずく汁<br>きびなごのカレー揚げ<br>**切り干し大根のピリ辛炒め**<br>地産地消 | コッペパン<br>牛乳<br>**いんげん豆ときのこのポタージュ**<br>キャベツと小松菜のガーリックソテー<br>ぶどうかん<br>地産地消 | 米飯<br>牛乳<br>◇ふの卵とじ<br>肉みそ納豆<br>みたらし団子 | 丸型パン<br>牛乳<br>中華スープ<br>まぐろカツ<br>ソース<br>キャベツのソテー<br>地産地消 | 米飯<br>牛乳<br>**豚じゃが煮**<br>茎わかめのごまドレッシング和え<br>地産地消 | 米飯<br>牛乳<br>さつまいもの味噌汁<br>あじの赤しそ揚げ<br>ちりめん高菜 | 小型パン<br>牛乳<br>**沖縄そば**<br>**◇ゴーヤチャンプルー**<br>おきなわ |
| 材料名および使用量(g) | なめこ 12 △<br>豆腐 50 ○<br>だいこん 30 △<br>うす揚げ 5 ○<br>にんじん 15 △<br>ねぎ 3 △<br>みそ 14 ○<br>いりこ 3<br>水 150<br>さば 1切れ ○<br>しょうが 1.5 △<br>酒 3<br>こいくちしょうゆ 3<br>砂糖 3 □<br>本みりん 0.5<br>水 15<br>大豆(乾燥) 8 ○<br>しらすぼし 3 ○<br>酒 0.1<br>角切り昆布 0.2 ○<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 1<br>本みりん 0.3 | スパゲティ 40 □<br>さけ 35 ○<br>調理ワイン 2<br>にんじん 20 △<br>たまねぎ 30 △<br>しめじ 10 △<br>こまつな 10 △<br>粉チーズ 2 ○<br>生クリーム 3 ○<br>小麦粉 5 □<br>バター 4 □<br>コーン油(炒め物用) 1 □<br>牛乳 40 ○<br>塩 0.8<br>こしょう 0.05<br>水 80<br>ひじき(乾燥) 1.5 ○<br>かつお(オイル漬け) 15 ○<br>調理ワイン 1<br>にんじん 5 △<br>ごぼう 25 △<br>酢 2.5<br>砂糖 0.7 □<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>ごま油 0.5 □<br>ねりごま 2.5 □<br>すりごま 1.5 □ | 鶏肉 20 ○<br>酒 0.5<br>もずく 15 ○<br>にんじん 15 △<br>えのきたけ 10 △<br>かまぼこ 7 ○<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>本みりん 0.5<br>塩 0.1<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 150<br>きびなご 45 ○<br>調理ワイン 1<br>塩 0.2<br>カレー粉 0.6<br>でんぷん 6 □<br>コーン油(揚げ物用) 6 □<br>切り干し大根 4 △<br>にんにく 0.1 △<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>酒 0.5 □<br>トウバンジャン 0.06<br>ごま油 0.3 □<br>ごま 1 □ | いんげんまめ(乾燥) 12 ○<br>鶏肉 20 ○<br>調理ワイン 0.5<br>**じゃがいも【西谷産】** 40 □<br>たまねぎ 40 △<br>しめじ 10 △<br>まいたけ 10 △<br>コーン油(炒め物用) 1 □<br>ホールコーン 15 △<br>米粉 5 □<br>豆乳 25 ○<br>チキンスープ 5<br>塩 0.8<br>こしょう 0.02<br>水 100<br>豚肉 15 ○<br>調理ワイン 1<br>こまつな 20 △<br>キャベツ 35 △<br>にんにく 0.5 △<br>塩 0.1<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 2<br>オリーブオイル 0.5 □<br>グレープジュース 35 △<br>砂糖 5 □<br>寒天 0.4 ○<br>水 40 | うす揚げ 10 ○<br>卵◆ 60 ○<br>ふ 5<br>たまねぎ 55 △<br>にんじん 10 △<br>ねぎ 5 △<br>でんぷん 0.7 □<br>砂糖 1.5 □<br>こいくちしょうゆ 3<br>うすくちしょうゆ 4<br>塩 0.1<br>本みりん 1<br>けずり節 2<br>水 90<br>豚肉ミンチ 25 ○<br>酒 1<br>にんじん 15 △<br>納豆 25 ○<br>みそ 9 ○<br>にんにく 0.3 △<br>しょうが 0.5 △<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>砂糖 2 □<br>こしょう 0.03<br>本みりん 0.1<br>コチュジャン 1<br>しらたまだんご 30 □<br>砂糖 4 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>でんぷん 0.3 □<br>水 6 | 鶏肉 20 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 20 △<br>チンゲンサイ 20 △<br>はくさい 30 △<br>もやし 10 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>ごま油 0.5 □<br>けずり節 3<br>水 150<br>まぐろ 1切れ ○<br>調理ワイン 1<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>小麦粉 9 □<br>水 9<br>パン粉 9 □<br>コーン油(揚げ物用) 9 □<br>ウスターソース 3<br>とんかつソース 3<br>キャベツ 40 △<br>こしょう 0.01<br>塩 0.2<br>ホールコーン 5 △<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □ | 豚肉 45 ○<br>酒 1<br>糸こんにゃく 40 △<br>じゃがいも 110 □<br>たまねぎ 50 △<br>にんじん 25 △<br>黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 5 △<br>コーン油(炒め物用) 1 □<br>砂糖 3.5 □<br>こいくちしょうゆ 5<br>うすくちしょうゆ 3<br>本みりん 1<br>水 50<br>かつお(オイル漬け) 10 ○<br>茎わかめ(冷凍) 10 ○<br>だいこん 30 △<br>塩 0.2<br>ごま油 0.5 □<br>酢 3<br>砂糖 0.5 □<br>うすくちしょうゆ 2<br>すりごま 1 □ | うす揚げ 7 ○<br>さつまいも 50 □<br>にんじん 15 △<br>だいこん 25 △<br>みそ 13 ○<br>いりこ 3<br>水 130<br>あじ 50 ○<br>酒 1<br>塩 0.2<br>しそ粉末 0.6 △<br>でんぷん 5 □<br>コーン油(揚げ物用) 5 □<br>高菜づけ 10 △<br>みそ 3 ○<br>酒 0.1<br>ごま油 0.1 □<br>ごま 0.5 □ | 豚肉(ばら) 50 ○<br>砂糖 3 □<br>こいくちしょうゆ 3<br>しょうが 0.5 △<br>にんにく 0.5 △<br>酒 0.5<br>水 7<br>おきなわめん 35 □<br>にんじん 15 △<br>たまねぎ 25 △<br>ねぎ 2 △<br>うすくちしょうゆ 5<br>こいくちしょうゆ 1<br>本みりん 0.5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.04<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 170<br>鶏肉 20 ○<br>酒 0.5<br>にがうり 10 △<br>にんじん 15 △<br>キャベツ 20 △<br>卵◆ 25 ○<br>コーン油(炒め物用) 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.03<br>ごま油 0.5 □ |
| エネルギー／塩分量 | 749kcal／31.6g | 785kcal／30.4g | 668kcal／24.8g | 677kcal／26.1g | 854kcal／31.3g | 711kcal／30.1g | 735kcal／24.2g | 721kcal／24.9g | 787kcal／30.8g |

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