

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 牛乳 冬瓜の味噌汁 かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ ごまペースト	煮入りごはん 牛乳 ポークカレー さばと野菜のごまドレッシング和え	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	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	かしわ飯 牛乳 きつねうどん わかめ和え	コッペパン 牛乳 ◇うすずら卵スープ 焼きビーフン なし	米飯 牛乳 テンジchanテグ いわしのチヨリム 炒めチヨナムル	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 ◇もずくとしらすのスープ 麻婆豆腐 赤しそ和え
材料名	精白米 水 煮えだまめ(むきみ)[兵庫県産] しらすばし 角切り昆布 干しいたけ しょうが うすくちしょうゆ 塩 とうが 豆腐 うす揚げ にんじん わかめ(塩蔵) みそ いりこ 水 かつお 酒 キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン油(炒め物用) こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でんぶん	鶏肉 酒 はるさめ 卵◆ だしこん にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 豚肉 調味ワイン 大豆(乾燥) 豆腐 トマトビュレ ウスターソース こいくちしょうゆ とんかつソース りんご ガラムマサラ キャベツ きゅうり にんじん チキンスープ 水 さば(オイル漬け) キャベツ にんじん ごま油 酢 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	精白米 水 おむぎ 肉 豚肉 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ いんげんまめ(乾燥) トマト(水菜) トマトビュレ ケチャップ 小麦粉 コーン油(炒め物用) カレー粉 豆腐 砂糖 こしょう みそ かつお(オイル漬け) キャベツ きゅうり にんじん チキンスープ 水 さば(オイル漬け) キャベツ にんじん ごま油 酢 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	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(水菜) 7 トマトビュレ 10 ケチャップ 7 とんかつソース 0.5 チキンスープ 1.5 砂糖 25 こしょう 0.3 みそ 120 かつお(オイル漬け) 20 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 0.1 塩 7 マヨネーズ◆ 7 うすくちしょうゆ 0.3 砂糖 0.3 だし 0.1 こしょう 0.02	そうめんばち かまぼこ うす揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ けずり節 だし昆布 水 なす 豚肉 酒 ◇コーン油(炒め物用) 砂糖 にんじん しょうが みそ 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 昆布 けずり節 うす揚げ しょうが 砂糖 にんじん だじみ ごま 昆布 けずり節 水 ツナ(オイル漬け) キャベツ きゅうり 塩 わかめ(乾燥) コーン油(炒め物用) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ	精白米 水 鶏肉(親鶏) 酒 しょうが にんじん もやし うすくちしょうゆ 塩 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 けずり節 水 うす揚げ 砂糖 ◇こいくちしょうゆ にんじん だじみ とん(冷凍) たまねぎ にんじん かまぼこ 本みりん うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水 ツナ(オイル漬け) キャベツ きゅうり 塩 わかめ(乾燥) コーン油(炒め物用) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ	鶏肉 30 卵 0.5 ◇豆腐 50 白菜キムチ 20 にんじん 15 はくさい 10 にら 5 みそ 10 本みりん 3 水 150 いわし 1 しょうが 1 しろうねぎ 2 にんにく 0.7 にんじん 4 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 0.2 本みりん 0.5 水 20 なし(梨)	豚肉 20 酒 0.5 卵◆ 40 たまねぎ 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 15 塩 5 こしょう 0.02 でんぶん 3 けずり節 1 水 150 1切れ 水 0.6 砂糖 2 鶏肉 60 こしょう 0.3 調理ワイン 1 ◇オリーブオイル 0.2 バジル 0.04 大豆やし 40 ◇ズッキーニ 0.2 たまねぎ 0.5 赤ピーマン 0.5 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	もずく 15 卵◆ 40 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 干しいたけ 0.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.02 こしょう 1 けずり節 150 豚肉ミンチ 25 豆腐 0.5 ◇たまねぎ 50 にんじん 25 干しいたけ 10 しょうが 0.3 にんじん 0.6 にんじん 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 でんぶん 1 トウバンジャン 0.3 水 0.5 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 / 蛋白質	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	食育ポイントマーク
献立名	米飯 牛乳 なめこ汁 さばの煮付け じゃこ大豆	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 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	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	米飯 牛乳 ◇心臓の卵とじ 肉みそ納豆 みたらし団子	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 豚じゃが煮 さわかめの ごまドレッシング和え	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	小型パン 牛乳 沖餅そば ◇コーヤチャンプルー	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、参考にしてください。
材料名	なめこ 豆腐 だいこん うす揚げ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな みそ いりこ 水	スパゲティ さけ 調理ワイン にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな 粉チーズ 生クリーム 小麦粉 バター パター 牛乳 ◇コーン油(炒め物用) 水	鶏肉 水 もずく にんじん たまねぎ かまぼこ ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 塩 だし昆布 けずり節 水 きびなご 調理ワイン 塩 カレー粉 でんぶん コーン油(揚げ物用) 切り干し大根 にんにく 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 すりごま	いんげんまめ(乾燥) 酒 調理ワイン じゃがいも【西谷産】 たまねぎ しめじ 干しいたけ コーン油(炒め物用) ホールコーン 米粉 豆腐 チキンスープ 塩 こしょう 水 豚肉 調味ワイン かまぼこ キャベツ にんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ オリーブオイル グレープジュース 寒天 水	うす揚げ 卵◆ か たまねぎ にんじん ねぎ でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水 豚肉ミンチ 酒 にんじん 納豆 きゅうり パン粉 コーン油(揚げ物用) ウスターソース とんかつソース キャベツ こしょう ホールコーン コーン油(炒め物用)	鶏肉 酒 糸こんにやく にんじん たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ 塩 ごま油 ごしょう ごま油 水 まぐろ 調理ワイン 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 コーン油(揚げ物用) ウスターソース とんかつソース キャベツ こしょう 塩 ホールコーン コーン油(炒め物用)	豚肉 酒 糸こんにやく にんじん たまねぎ にんじん 水 黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 コーン油(炒め物用) 砂糖 こいくちしょうゆ ごしょう ごま油 水 かつお(オイル漬け) さわかめ(冷凍) だいこん 塩 ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	うす揚げ さつまいも にんじん だいこん みそ いりこ 水 あじ 酒 しそ粉末 でんぶん コーン油(揚げ物用) 高菜づけ しょうが 酒 ごま油 ごま 鶏肉 にがり にんじん キャベツ 卵◆ コーン油(炒め物用) こいくちしょうゆ ごま油 こしょう	豚肉(ばら) 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが にんにく 水 おきなわぬめ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 こしょう だし昆布 けずり節 水 鶏肉 にがり にんじん キャベツ 卵◆ コーン油(炒め物用) こいくちしょうゆ ごま油 こしょう	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、参考にしてください。
および使用量	さば しょうが 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水	1切れ 1.5 3 3 0.5 15	20 0.5 15 15 26 10 10 7 3 5 0.5 0.1 0.5 150 45 1 0.2 0.6 6 6 4 0.1 2.5 0.7 2.5 0.5 2.5 1.5	12 0.5 0.5 40 10 10 10 1 15 25 5 0.8 0.02 100	10 60 5 10 20 20 10 5 1.5 4 1 2 90 25 15 15 29 0.3 0.5 2 0.03 0.1 35 0.4 40	10 20 10 10 5 5 0.7 1.5 3 4 1 2 90 1 0.01 9 9 9 3 40 0.1 0.2 5 0.5	45 7 10 110 23 5 3.5 3 5 50 1 0.5 10 30 0.2 0.3 2 1 1	7 50 15 15 23 10 3 130 50 1 0.2 0.6 5 10 10 30 0.1 0.3 0.5 0.5	50 3 30 0.5 0.5 7 35 15 25 2 170 20 10 15 20 25 0.5 1.1 0.1 0.03 0.5	
エネルギー	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	
たんぱく質	31.6g	30.4g	24.8g	26.1g	31.3g	30.1g	24.2g	24.9g	30.8g	
脂質	31.6g	30.4g	24.8g	26.1g	31.3g	30.1g	24.2g	24.9g	30.8g	
炭水化物	31.6g	30.4g	24.8g	26.1g	31.3g	30.1g	24.2g	24.9g	30.8g	
食塩相当量	31.6g	30.4g	24.8g	26.1g	31.3g	30.1g	24.2g	24.9g	30.8g	
食育ポイント										地産地消給食
食育ポイント										宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										
食育ポイント										

○…あかいろのしょくひん(おもに体をつくるものとなる食品) □…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となる食品) ※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