2024年(令和6年)10月分　学校給食献立表(小学校)第2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・火

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / キャベツのみそしる / いわしのうめに / ひじきふりかけ

材料名	g	
キャベツ	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
うす揚げ	5	○
もやし	10	△
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
いわし	40	○
砂糖	2.5	□
こいくちしょうゆ	2.5	
本みりん	2.5	
ねり梅	2.5	△
酒	2.5	
水	6	
ひじき(乾燥)	1.5	○
かつお節	1	○
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	1	□
本みりん	1	

エネルギー／蛋白質：529kcal／20.3g

2日・水

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / わかめスープ / **きびなごとだいずのかおりあえ** / りんごかん

材料名	g	
わかめ(塩蔵)	3.5	○
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
えのきたけ	5	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
きびなご	30	○
酒	0.5	
塩	0.1	
でんぷん	3	□
大豆(乾燥)	4	○
でんぷん	1	□
コーン油	5	□
たまねぎ	8	△
砂糖	3.5	□
こいくちしょうゆ	2.5	
酢	2	
寒天	0.3	○
りんごジュース	30	△
砂糖	4	□
水	27	

エネルギー／蛋白質：508kcal／19.2g

3日・木

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / マーボーどうふ / わふうサラダ

材料名	g	
豚肉ミンチ	20	○
酒	0.5	
豆腐	120	○
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	3	△
しょうが	1	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
みそ	11	○
本みりん	1	
トウバンジャン	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	1	□
でんぷん	2	□
水	10	
キャベツ	30	△
きゅうり	15	△
かつお節	1	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
綿実油	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質：584kcal／22.2g

4日・金

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / ◇たまごスープ / ペンネのミートソース

材料名	g	
卵◆	35	○
鶏肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	30	△
はるさめ	5	□
パセリ	0.3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	100	
ペンネ	16	□
豚肉ミンチ	15	○
調理ワイン	0.5	
オリーブオイル	0.5	□
にんじん	7	△
たまねぎ	15	△
しめじ	3	△
ケチャップ	6	△
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
デミグラスソース	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質：546kcal／22.2g

物資配合表 令和6年度（2024年度）10月改訂版発布のお知らせ

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　**ペンネ**　[原材料]小麦粉　※特定アレルゲン：小麦

7日・月

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / なめこじる / さばのチョリム / キャベツときゅうりのあかしぞあえ

材料名	g	
なめこ	10	△
豆腐	30	○
にんじん	10	△
だいこん	20	△
うす揚げ	4	○
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
さば	1枚	○
しょうが	0.5	△
にんにく	0.5	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
コチュジャン	1	
酒	3	
本みりん	1	
水	15	
キャベツ	20	△
きゅうり	15	△
しそ粉末	0.2	△
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質：574kcal／23.3g

8日・火

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / すましじる / キムチいりやさいいため / でんぷ

材料名	g	
豆腐	35	○
わかめ(塩蔵)	2	○
かまぼこ	5	○
にんじん	15	△
しめじ	6	△
みつば	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
豚肉	30	○
酒	0.5	
白菜キムチ	20	△
にんじん	5	△
もやし	15	△
にら	5	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	□
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：508kcal／20.9g

9日・水

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / フォー / いんげんまめのドライカレー / ももヨーグルト

材料名	g	
ビーフン(平めん)	8	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
もやし	15	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
スープベース	10	
水	100	
豚肉ミンチ	15	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
いんげんまめ(乾燥)	8	○
ピーマン	5	△
綿実油	0.5	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
カレー粉	0.4	
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	0.5	□
白桃(シロップ漬け)	25	△
ヨーグルト	35	○
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質：525kcal／21.2g

10日・木

献立名：**とふめし** / ぎゅうにゅう / なすのみそしる / クープイリチー

材料名	g	
精白米	65	□
さば(オイル漬け)	8	○
豆腐	13	○
ごぼう	3	△
酒	0.8	
本みりん	1	
塩	0.1	
こいくちしょうゆ	1.3	
うすくちしょうゆ	2.5	
水	78	
なす	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
わかめ(塩蔵)	2	○
うす揚げ	5	○
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
豚肉	30	○
酒	0.5	
角切り昆布	1	○
切り干し大根	4	△
糸こんにゃく	10	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1.5	
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質：508kcal／20.0g

11日・金

献立名：むらさきいもあげパン / ぎゅうにゅう / ワンタンスープ / さばとわかめのあえもの

材料名	g	
コッペパン	1個	□
コーン油	10	□
むらさきいも粉末	4	□
砂糖	4	□
塩	0.05	
ワンタンの皮	7	□
豚肉	20	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
わかめ(乾燥)	1	○
さば(オイル漬け)	15	○
きゅうり	30	△
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.5	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質：592kcal／20.3g

15日・火

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / **ぱちじる** / こうやどうふのそぼろに / こんぶとけずりぶしのふりかけ

材料名	g	
そうめんぱち	7	□
かまぼこ	5	○
うす揚げ	4	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
じゃがいも	30	□
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	0.2	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
高野豆腐	8	○
鶏肉ミンチ	10	○
酒	0.5	
しょうが	0.5	△
みつば	2	△
綿実油	1	□
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
でんぷん	0.8	□
だし汁	30	
昆布	0.5	○
けずり節	2	○
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	□

エネルギー／蛋白質：549kcal／20.5g

16日・水

献立名：こがたパン / ぎゅうにゅう / きのことチンゲンサイのスープ / チリコンカーン / みたらしだんご

材料名	g	
鶏肉	20	○
酒	0.5	
しめじ	7	△
えのきたけ	7	△
チンゲンサイ	10	△
たまねぎ	15	△
にんじん	10	△
もやし	10	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
合いびきミンチ	15	○
調理ワイン	1	
きんときまめ(乾燥)	10	○
たまねぎ	20	△
にんじん	8	△
トマト(水煮)	10	△
にんにく	0.5	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
ウスターソース	1	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
オレガノ	0.02	
チリパウダー	0.3	
水	5	
しらたまだんご	30	□
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	2	
でんぷん	0.5	□
水	6	

エネルギー／蛋白質：513kcal／20.5g

17日・木

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / ◇ふのたまごとじ / きりぼしだいこんのはりはり

材料名	g	
卵◆	50	○
ふ	4	□
うす揚げ	8	○
にんじん	15	△
たまねぎ	50	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	2	□
塩	0.1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	50	
切り干し大根	3	△
きゅうり	15	△
にんじん	7	△
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	1	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質：556kcal／20.4g

18日・金

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / やさいスープ / チキンカツ / ソース

材料名	g	
豚肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
キャベツ	25	△
ホールコーン	15	△
ほうれんそう	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	0.1	□
けずり節	2	
水	110	
鶏肉	1切れ	○
酒	1	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
小麦粉	5	□
水	5	
パン粉	12	□
コーン油	8	□
ウスターソース	4	
とんかつソース	4	

エネルギー／蛋白質：579kcal／26.0g

21日・月

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / じゃがいものみそしる / うのはないり / さばのふりかけ

材料名	g	
じゃがいも	30	□
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
わかめ(塩蔵)	2	○
うす揚げ	5	○
ねぎ	2	△
みそ	11	○
けずり節	3	
水	120	
おから(乾燥)	4	○
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
干ししいたけ	0.3	△
竹輪(煮込み用)	5	○
ねぎ	2	△
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	2	□
綿実油	0.5	□
だし汁	40	
さば(オイル漬け)	15	○
酒	0.5	
しょうが	0.3	△
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	1	□
あおのり	0.1	○

エネルギー／蛋白質：536kcal／19.8g

22日・火

献立名：むぎいりごはん / ぎゅうにゅう / あきのキーマカレー / わかめあえ

材料名	g	
精白米	65	□
おおむぎ	10	□
水	94	
豚肉ミンチ	30	○
調理ワイン	1	
にんじん	10	△
たまねぎ	50	△
さつまいも	40	□
しめじ	10	△
にんにく	0.2	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
カレー粉	0.8	
小麦粉	7	□
バター	4	□
綿実油	3	□
チキンブイヨン	10	
ウスターソース	4.5	
ケチャップ	1.5	△
こいくちしょうゆ	0.4	
砂糖	0.2	□
塩	1	
こしょう	0.01	
水	85	
わかめ(乾燥)	1	○
ツナ(オイル漬け)	15	○
きゅうり	25	△
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質：661kcal／19.3g

23日・水

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / はるさめとはくさいのスープ / あきざけとさつまいものあまからにくろえだまめ

材料名	g	
はるさめ	7	□
鶏肉	10	○
酒	0.5	
はくさい	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
さけ	30	○
塩	0.1	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	3	□
コーン油	3	□
さつまいも	40	□
コーン油	3	□
砂糖	2.5	□
こいくちしょうゆ	2.5	
本みりん	0.5	
黒えだまめ	25	△
塩	0.5	

エネルギー／蛋白質：573kcal／22.0g

24日・木

献立名：ごはん(こもり) / ぎゅうにゅう / **かぼちゃほうとう** / きんぴらだいず

材料名	g	
ほうとう(冷凍)	35	□
豚肉	15	○
酒	0.5	
かぼちゃ	15	△
うす揚げ	4	○
だいこん	25	△
しめじ	5	△
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	90	
鶏肉	10	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	8	○
ごぼう	15	△
にんじん	10	△
つきこんにゃく	5	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
本みりん	0.5	
綿実油	0.5	□
ごま油	0.1	□
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：550kcal／20.4g

25日・金

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / いんげんまめときのこのポタージュ / ブロッコリーのいためもの / みかん

材料名	g	
鶏肉	15	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	40	□
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
綿実油	0.5	□
ホールコーン	5	△
いんげんまめ(乾燥)	10	○
まいたけ	5	△
しめじ	5	△
パセリ	0.3	△
米粉	3	□
チキンブイヨン	7	
豆乳	25	○
塩	0.7	
こしょう	0.05	
水	70	
豚肉	15	○
酒	0.5	
ブロッコリー	30	△
にんじん	10	△
にんにく	0.1	△
綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
みかん	1個	△

エネルギー／蛋白質：532kcal／22.5g

28日・月

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / あじつけのり / のっぺいじる / かつおのこうみやき

材料名	g	
味付けのり	1袋	○
さといも	25	□
にんじん	10	△
だいこん	20	△
うす揚げ	5	○
つきこんにゃく	8	△
竹輪(煮込み用)	8	○
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	110	
かつお	30	○
酒	0.5	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
ピーマン	3	△
エリンギ	7	△
しょうが	0.4	△
にんにく	0.4	△
綿実油	0.5	□
みそ	2	○
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
本みりん	1	

エネルギー／蛋白質：503kcal／20.0g

29日・火

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / さつまいものみそしる / ひじきとだいずのにもの / しらすふりかけ

材料名	g	
さつまいも	40	□
たまねぎ	20	△
ごぼう	10	△
うす揚げ	4	○
つきこんにゃく	5	△
ねぎ	3	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	120	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	7	○
ひじき(乾燥)	1.5	○
竹輪(煮込み用)	5	○
にんじん	10	△
綿実油	0.5	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
水	10	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
かつお節	0.5	○
あおのり	0.1	○
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：562kcal／20.6g

30日・水

献立名：コッペパン / ぎゅうにゅう / ちゅうかスープ / ガーリックポテト / ココアクリーム

材料名	g	
豚肉	20	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
たまねぎ	25	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
チンゲンサイ	7	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.3	□
けずり節	2	
水	110	
鶏肉	25	○
酒	0.5	
じゃがいも	60	□
キャベツ	15	△
にんにく	0.5	△
オリーブオイル	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.6	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
牛乳	20	○
砂糖	2	□
コーンスターチ	1.5	□
ココア	0.4	
ワイン(白)	0.5	
生クリーム	0.8	○

エネルギー／蛋白質：500kcal／21.9g

31日・木

献立名：ごはん / ぎゅうにゅう / ◇わかめとたまごのスープ / やきにく

材料名	g	
わかめ(塩蔵)	3	○
卵◆	35	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	120	
牛肉	40	○
酒	0.5	
キャベツ	35	△
綿実油	0.5	□
たまねぎ	0.5	△
にんじん	0.5	△
にんにく	0.2	△
しょうが	0.3	△
みそ	1.2	○
こいくちしょうゆ	2.5	
ウスターソース	1	
本みりん	1	
砂糖	1.2	□
酒	0.5	
ケチャップ	1.2	△

エネルギー／蛋白質：558kcal／20.7g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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 548kcal　たんぱくしつ 21.1g