

ねん れい わ ねん がつぶん がっこうきゅうしよくこんだてひょう しょうがっこう だい ち く
2025年(令和7年)1月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※^{じょきょしよくたいおう}除去食対応する^{こんだて}献立には^{しる}◇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	8日・水	9日・木	10日・金	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ さばのトマトにこみ	ひじきごはん ぎゅうにゅう かすじり クーフィリチー	ごたばん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン きびごのてりに	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いためなつとう きぎみたくあん	きなおげパン ぎゅうにゅう キャベツのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる キムチいりやさしいため こんぶとけずりぶしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう やきのり ふたじる ツナのふりかけ みかん	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる じゃがいもをのぼろに だいたずのバターいため
材料名および使用量 (g)	卵◆ 豚肉 酒 にんじん たまねぎ はるさめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 しょうゆ でんぶ けずり節 さば(オイル漬け) 調理ワイン にんじん たまねぎ にんにく 綿実油 大豆(乾燥) ケチャップ トマトピューレ 砂糖 オリブオイル こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 水	30 13 0.5 10 20 5 4 0.2 0.1 0.01 1 2 100 15 0.5 10 20 0.2 0.5 13 4 0.2 0.5 0.1 4	精白米 水 けずり粉 ひじき(乾燥) にんじん たまねぎ うす揚げ うすくちしょうゆ 砂糖 酒 塩 さけ 酒 にんじん ごぼう うす揚げ つきこんにやく ねぎ 酒かす 大豆(乾燥) みそ 甘みそ けずり節 水 豚肉 酒 角切り昆布 切り干し大根 糸こんにやく 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油	70 90 0.5 0.5 4 3 0.3 0.5 0.1 20 0.5 20 10 4 10 2 3 8 2 2 110 20 0.5 0.1 3 15 0.5 1 1.5 0.5	中華めん(冷凍) 豚肉 酒 にんじん たまねぎ ホールコーン もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 酒 にんじん 納豆 しょうゆ きびご でんぶ コーン油 砂糖 みそ 酒 水	45 15 0.5 10 10 15 8 3 4 2 0.1 0.02 2 110 35 1 3.5 3.5 3 3 0.5 15 0.5 0.5 2 1 0.1 1 0.1 1 1.5 0.5	豆腐 うす揚げ にんじん たまねぎ わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 水 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 干ししいたけ しょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 しょうゆ 白菜キムチ にんじん もやし でんぶ けずり節 水 わかめ(乾燥) ツナ(オイル漬け) だいこん 綿実油 酢 うすくちしょうゆ けずり節 砂糖 塩 昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 ごま	30 4 10 15 3 2 0.05 15 3 10 10 25 4 5 0.5 120 0.2 0.1 0.5 120 25 0.5 20 5 15 4 0.5 0.5 0.1 0.5 0.5 0.1 0.5	

日・曜	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金
献立名	こがたパン ぎゅうにゅう そうじ くらまめとかえりちりめんのごままがし	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる さつまいもにくじゃが いりこのつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう ◇もずくとたまごのスープ とりにくのからあげのねぎソースがめ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのすきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ばちじる ぶりのでりに	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめじる じゃがいもクリームに	ごはん ぎゅうにゅう たらちぢ きんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのポターージュ ごまじゃこサラダ
材料名および使用量(g)	もち 60 酒 0.5 鶏肉 13 かまぼこ 4 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 20 干しいたけ 0.3 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	キャベツ【西谷産】 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 2 みそ 11 いりこ(揚げ物用) 3 水 110 牛肉 13 酒 1 さつまいも【西谷産】 40 たまねぎ 12 にんじん 8 酒 4 にんにくしょうが 0.5 ごま油 0.5 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 1 いりこ(揚げ物用) 3 本みりん 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5	卵 30 にんじん 10 もずく 10 にんじん 25 はくさい 3 にんじん 4 たまねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.5 でんぶ 2 ごま油 0.3 水 100 鶏肉 41 にんじん 0.3 酒 1 にんにくしょうが 0.5 米粉 8 コーン油 4 砂糖 5 にんじん 3 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2.5 酢 2.5 トウバンジャン 0.1	鶏肉 35 酒 0.5 豆腐 35 にんじん 60 はくさい 10 にんじん 10 たまねぎ 25 じゃがいも 10 干しいたけ 10 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 30 こいくちしょうゆ 2 だし昆布 0.5 けずり節 6 水 3 ぶり 40 酒 1 塩 0.2 でんぶ 5 コーン油 5 砂糖 0.5 酢 2 本みりん 1 酒 1 水 1.5	そうめんばち 7 かまぼこ 3 うす揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 30 干しいたけ 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	はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 豆腐 10 白菜キムチ 10 にんじん 20 たまねぎ 10 もやし 20 みずな 0.3 もやし 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 ごま油 2 けずり節 110 水 60	たら 28 酒 0.5 豆腐 40 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 40 綿実油 0.5 ホールコーン 15 いんげんまめ(乾燥) 8 米粉 3 豆乳 25 チキンブイヨン 5 塩 0.7 こしょう 0.02 水 50	キャベツ 30 きゅうり 15 すりごま 1 ごま 0.5 しらすばし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 塩 0.1
エネルギー ／蛋白質	572kcal／19.6g	567kcal／19.1g	525kcal／22.7g	522kcal／20.2g	617kcal／20.4g	517kcal／21.1g	530kcal／22.0g	500kcal／20.2g

阪神・淡路大震災30年
1995.1.17

～阪神・淡路大震災30年～
1月17日(金)
防災給食

兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で30年になります。1月17日(金)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機会にします。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファ化米というお米を使っています。(一部、宝塚市の備蓄米の提供を受け、使用しています。)

阪神・淡路大震災30年
1995.1.17

～阪神・淡路大震災30年～
1月17日(金)
防災給食

兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で30年になります。1月17日（金）の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機

○…あかいろのしょくひん（おもにからだをつくるものになるしょくひん） □…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（おもにからだのちようしをとるものになるしょくひん） ※上記材料は、天候等により急きょ変更場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 542kcal たんぱくしつ 20.6g