

日・曜	20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 豚キムチ きゅうりのナムル トック		スラッピージョー (背割りコッペパン) スラッピージョー (スライスチーズ) 牛乳 コーンサラダ リボンパスタのスープ		ご飯 牛乳 揚げ鶏レモン漬け (2個) ほうれん草の磯香和え (きざみ海苔クラス1袋) 豆腐の味噌汁		ご飯 牛乳 焼き餃子(3個) パンサンスー 卵スープ		ご飯 ふりかけ 牛乳 わかさぎのかりん揚げ ちりめんキャベツ 呉汁		コッペパン バター(個) 牛乳 味噌ラーメン 大根とツナのサラダ	
材料名および使用量(g)	米	100	背割りコッペパン	70	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70
	牛乳	1本	合挽肉	35	牛乳	1本	牛乳	1本	ふりかけ(おひか)	2	バター(個)	8
	豚肉	30	玉ねぎ	25	鶏肉	80	餃子	54	牛乳	1本	牛乳	1本
	白菜キムチ	20	サラダ油	0.2	塩	0.1	春雨	5	わかさぎ (でん粉付)	50	中華麺	50
	玉ねぎ	15	トマトケチャップ	7	こしょう	0.04	ポークハム	8	天ぷら油	5	豚挽肉	20
	人参	10	ウスターソース	6	でん粉	8	もやし	10	天ぷら油	5	玉ねぎ	20
	にら	3	砂糖	2	天ぷら油	8	きゅうり	10	濃口しょうゆ	3	キャベツ	15
	サラダ油	0.5	塩	0.1	濃口しょうゆ	2.3	みりん	7	砂糖	2	人参	10
	濃口しょうゆ	0.4	パン粉	2.5	みりん	1.7	とりがらスープ	適量	みりん	1	もやし	10
	豆板醤	0.3	粉辛子	0.1	とりがらスープ	適量	砂糖	3	酒	1	とうもろこし	10
	ツンジャーパウダー	0.01	スライスチーズ	20	しょうゆ	2	しょうゆ	0.6	酢	1	青ねぎ	3
	きゅうり	40	牛乳	1本	しょうゆ	2	ごま油	0.3	ちりめんじゃこ	3	サラダ油	1
	ツナ	15	とうもろこし	15	ほうれん草	25	砂糖	0.3	キャベツ	30	味噌	13
	すりごま	0.6	キャベツ	25	大根	20	卵	30	人参	10	濃口しょうゆ	2
	濃口しょうゆ	1.8	人参	10	人参	5	鶏肉	15	淡口しょうゆ	1.8	砂糖	2
酢	1.8	酢	2	淡口しょうゆ	2	豆腐	25	砂糖	0.4	酒	1	
ごま油	0.6	サラダ油	0.6	砂糖	0.4	玉ねぎ	25	大豆(乾)	5	豆板醤	0.2	
砂糖	0.3	塩	0.3	きざみ海苔	0.5	人参	10	鶏肉	20	こしょう	0.02	
トック	30	こしょう	0.02	豆腐	30	たけのこ	10	油揚げ	25	とりがらスープ	適量	
鶏肉	20	リボンパスタ	10	玉ねぎ	30	えのきだけ	10	玉ねぎ	25	でん粉	1	
玉ねぎ	25	チキンフランク	15	大根	25	干しいたけ	0.5	じゃが芋	15	大根	30	
人参	10	玉ねぎ	30	人参	10	青ねぎ	4	人参	10	ツナ	15	
たけのこ	10	キャベツ	30	乾燥わかめ	0.5	淡口しょうゆ	4	青ねぎ	3	人参	5	
青ねぎ	4	人参	10	味噌	14	塩	0.6	味噌	14	淡口しょうゆ	1.8	
淡口しょうゆ	5	淡口しょうゆ	4	けずりぶし	3	こしょう	0.02	けずりぶし	3	酢	1.2	
濃口しょうゆ	0.6	塩	0.4	卵除去食提供日		ツンジャーパウダー	0.02	けずりぶし	3	サラダ油	0.6	
塩	0.4	こしょう	0.02			でん粉	1.5	けずりぶし	3	砂糖	0.4	
こしょう	0.02	けずりぶし	3			けずりぶし	3	けずりぶし	3	こしょう	0.01	
ツンジャーパウダー	0.01											
とりがらスープ	適量											



スラッピージョーはアメリカ、アイオワ州の郷土料理です。挽肉、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソースなどで作った具をパンに挟んで食べる料理です。食べる際に具がこぼれ落ちることから「だらしない」を意味する「スラッピー」という名前が付けられたと言われています。

卵除去食提供日

☆献立便り☆



※調味料は好みで調整して下さい。
薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

◎ピリ辛豆乳豚汁(5日の献立より)

材料【4~5人分】

- 豚肉 100g
- さつまい 1/2本
- 大根 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- かぼちゃ 80g
- 人参 1/3本
- 青ねぎ 2本
- 豆板醤 適量
- おろしんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 豆乳 100ml
- 味噌 大さじ4
- けずりぶし 適量

~作り方~

- ①けずりぶしでだしを取っておく。
- ②さつまいは乱切り、大根と人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切っておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④①のだしを煮立てて、豚肉、さつまい、人参、大根、玉ねぎ、かぼちゃの順に入れる。
- ⑤野菜に火が通ったら、おろしんにく、おろし生姜、豆板醤、味噌を入れる。
- ⑥豆乳、青ねぎを入れて仕上げます。(豆乳は沸騰させないように気をつける)

伊丹市学校給食献立コンクール中学生の部最優秀作品です。辛さはお好みで豆板醤で調節してください。

伊丹市学校給食献立コンクール~中学生の部~

最優秀賞



東中学校1年 廣谷蒼彩さん

- ・ご飯 ・牛乳
- ・鶏肉のハチミツレモン焼き ・小松菜のおひたし
- ・ピリ辛豆乳豚汁

1578通の応募をいただきました!!
ありがとうございます。
ございました。

<優秀賞>

東中2年 西手優花さん 南中2年 山城壮磨さん 北中1年 丸森恵太さん

<入選>

北中2年 長尾日菜さん 天王寺川中 3年 柏岡里穂さん 天王寺川中3年 井田あい子さん
松崎中3年 道後泉水さん 松崎中3年 末廣一晃さん 荒牧中2年 福島聡馬さん

<アイデア賞>

西中2年 森野桜子さん 天王寺川中2年 藤原千奈さん 松崎中3年 野尻怜那さん
松崎中3年 高田遥稀さん 笹原中2年 仙次陽向さん

牛乳1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター(TEL:072-784-8045 FAX:072-784-8046)までご連絡ください。

◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス!

