２０２３年度

７月 献 立 表

中学校給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
献立名	ご飯 牛乳 明石だこコロッケ 豚肉の生姜炒め 湯葉のすまし汁	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ごまネーズ キャベツの味噌汁	ご飯 牛乳 鰊の梅煮 じゃが芋の甘辛炒め けんちん汁	ご飯 牛乳 春巻き 中華和え 肉団子の中華風うま煮	パインパン 牛乳 星のハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ 七夕スープ 七夕三色ゼリー（豆乳）	ご飯 牛乳 鰈のおろしポン酢がけ 牛ごぼういため 茄子の味噌汁	ご飯 牛乳 豚キムチ チヂミ 春雨スープ レモンゼリー	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン酢風味揚げ（2個） おかか和え もずくのすまし汁
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 明石だこコロッケ 60 なたね油 6 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 白ねぎ 3 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.25 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 湯葉 3 かまぼこ 15 豆腐 20 玉ねぎ 35 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5 大根 20 きゅうり 20 とうもろこし 10 すりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 8 キャベツ 30 豚肉 15 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鰊 40 梅びしお 5 乾燥梅 1 みりん 3 酒 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5 ジンジャーパウダー 0.05 じゃがいも 35 豚挽肉 15 玉ねぎ 15 むき枝豆 3 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.8 酒 0.5 みりん 0.5 でん粉 0.2 鶏肉 20 豆腐 25 油揚げ 3 里芋 10 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 春巻き 50 なたね油 5 大根 20 きゅうり 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 ごま油 0.5 ミートボール 40 厚揚げ 40 キャベツ 45 玉ねぎ 35 もやし 20 人参 15 ヤングコーン 10 干ししいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 砂糖 1 酒 1.2 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 2 とうがらスープ 適量	コッペパン 70 パインチップ 12 牛乳 1本 星のハンバーグ 60 デミグラスソース 10 みりん 3.5 酒 3 赤味噌 2 ガーリックパウダー 0.05 キャベツ 20 人参 10 とうもろこし 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 そうめんばち 8 ベーコン 15 玉ねぎ 30 人参 10 オクラ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 とうがらスープ 適量 七夕三色ゼリー（豆乳） 40	米 95 牛乳 1本 鰈の一夜干し 50 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 牛肉 35 ごぼう 20 人参 10 なたね油 0.6 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2 茄子 20 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 35 じゃがいも 25 人参 15 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 30 白菜キムチ 20 玉ねぎ 15 人参 10 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.4 豆板醤 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 チヂミ 50 春雨 6 鶏挽肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とうがらスープ 適量 レモンゼリー 30	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 8 なたね油 8 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.7 酢 1.3 レモン果汁 1.3 大根 35 きゅうり 15 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1 もずく 15 豆腐 20 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 8 けずりぶし 3
	今年の半夏生は７月２日です。半夏生は田植えを終える目安とされてきました。関西では作物がたこの足のように大地にしっかりと根をはりますようにと願いをこめて、たこを食べる風習があります。７月３日は半夏生にちなんで明石だこのコロッケです。給食を食べて、季節の行事を知りましょう。				**七夕献立** 七夕は五節句の一つで、中国の古い伝説から生まれた行事です。七夕献立では、天の川に見立てたそうめんでスープを作り、そこに星に見立てたオクラを入れます。また、ハンバーグも星型なので、給食から季節の行事を感じてもらえたら嬉しいです。			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	729kcal 25.9g	727kcal 31.3g	710kcal 29.0g	849kcal 27.3g	810kcal 29.7g	715kcal 34.5g	750kcal 25.5g	775kcal 29.5g

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。

２０２３年度　　７月 献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	13日(木)		14日(金)		18日(火)		19日(水)	
献立名	ご飯 ふりかけ（おかか） 牛乳 鯖の柚子味噌かけ さっぱり炒め 冬瓜汁		コッペパン きなこクリーム 牛乳 鶏肉のオーロラソースかけ オニオン卵スープ みかん白玉		わかめご飯 （わかめご飯の具クラス1袋） 牛乳 とんかつ 海藻サラダ ワンタンスープ ソーダフロート風ゼリー（豆乳）		夏野菜のカレーライス 牛乳 ミルメーク（ココア） 福神漬け 春雨サラダ	
材料名および使用量（g）	米	95	コッペパン	70	米	95	米	95
	ふりかけ（おかか）	2	きなこクリーム	10	わかめご飯の具（クラス用）	2	鶏肉	40
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	玉ねぎ	55
	鯖	60	鶏肉	70	とんかつ	60	じゃがいも	35
	ゆず果汁	1.5	塩	0.1	なたね油	6	トマト	20
	西京焼き用味噌	12	酒	0.02	とんかつソース	6	人参	15
	酒	0.5	米粉	5	海藻ミックス	1.5	かぼちゃ	15
	鶏肉	20	マヨネーズ	10	きゅうり	25	茄子	10
	キャベツ	20	トマトケチャップ	5	とうもろこし	5	ピーマン	5
	玉ねぎ	15	玉ねぎ	35	ドレッシング（和風）	5	なたね油	1
	人参	10	卵	25	ワンタン	6	米粉	5
	なたね油	0.2	大根	20	ミートボール	40	カレー粉	0.9
	砂糖	2	キャベツ	20	玉ねぎ	25	ウスターソース	5.5
	濃口しょうゆ	1.5	人参	10	白菜	20	アップルソース	4
	酢	1.5	セロリ	1	たけのこ	10	トマトケチャップ	1
	塩	0.2	淡口しょうゆ	4.5	青ねぎ	4	塩	1
	冬瓜	30	塩	0.4	淡口しょうゆ	4	赤ワイン	1
	豆腐	30	胡椒	0.02	塩	0.4	濃口しょうゆ	0.4
	油揚げ	3	コンソメ	1	胡椒	0.02	ジンジャーパウダー	0.3
	えのきたけ	10	とりがらスープ	適量	けずりぶし	3	砂糖	0.2
	人参	10	みかんシロップ漬け	15	ソーダフロート風ゼリー（豆乳）	40	乾燥にんにく	0.1
	青ねぎ	4	みかんゼリー	10			とりがらスープ	適量
	淡口しょうゆ	7	白玉団子（色付き）	30			牛乳	1本
	塩	0.1					ミルメーク（ココア）	8
	けずりぶし	3					福神漬け	15
							春雨	5
							きゅうり	15
							人参	10
							とうもろこし	10
							酢	2
							淡口しょうゆ	1.5
							砂糖	0.3
							ごま油	0.6
			卵除去食提供日		**トライやる献立**			
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	
中学	796kcal　31.4g		857kcal　35.0g		816kcal　29.0g		729kcal　24.1g	

7月のトライやる献立は、
東中学校と南中学校の皆さんが考えた献立です。
テーマは「夏バテ防止 good 給食」です。
献立のポイントは塩分を摂ることを意識しました。残食を減らすために人気があるわかめご飯にしました。とんかつやワンタンを食べて夏の暑さで弱った体を元気にしてください。

牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

☆献立便り☆

7月 いきいき

※調味料は好みで調整してください。
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。

◎豚肉の生姜炒め（３日より）

材料【４～５人分】

豚肉	100g
玉ねぎ	150ｇ
人参	50ｇ
白ねぎ	適量
サラダ油	適量
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

～作り方～
① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、白ねぎは1cm幅のななめ切りにしておく。
② サラダ油を熱し、豚肉をおろししょうがとおろしにんにくと一緒に炒める。
③ 玉ねぎ、人参、白ねぎを加えて炒める。
④ 調味料を入れて仕上げる。

豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含みます。夏にぴったりの食材です。

◎冬瓜汁（１３日より）

材料【４～５人分】

冬瓜	150ｇ
豆腐	150ｇ
油揚げ	15ｇ
えのきたけ	50ｇ
人参	50ｇ
青ねぎ	適量
淡口しょうゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ

～作り方～
① 冬瓜は皮をむいて種をとり、角切りにする。
豆腐はさいのめ切り、人参はいちょう切り、
青ねぎは小口切りにしておく。
えのきは軸をとってほぐし、食べやすい
大きさに切っておく.。
油揚げは油抜きしておく。
② けずりぶしでだしを取っておく。
③ 人参、えのきを入れる
④ 油揚げ、豆腐、冬瓜を入れる。
⑤ 青ねぎと調味料を入れて仕上げる。

※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。

ホームページに
直接アクセス！