８・９月　献　立　表

中学校給食センター

日・曜	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
献立名	米粉ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 鯵の甘辛だれ さっぱり炒め もずくのすまし汁	ご飯 牛乳 鶏肉の バーベキューソースかけ ツナポテト 野菜スープ	コッペパン 牛乳 ボロニアステーキ ごぼうのサラダ コーンクリームスープ	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン（2個） チャプチェ わかめスープ	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き じゃが芋のそぼろ炒め けんちん汁	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ（3個） もやしの中華和え 茄子入り麻婆豆腐
材料名および使用量（g）	米 95 豚肉 50 じゃがいも 60 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 グリンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 トマトケチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 ジンジャーパウダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 キャベツ 30 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 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 鯵 60 でん粉 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 酒 0.5 でん粉 0.2 鶏肉 20 キャベツ 15 玉ねぎ 15 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 2 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.5 塩 0.2 もずく 15 かまぼこ 10 豆腐 35 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 玉ねぎ 3 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 3.5 白ワイン 3 みりん 1 レモン果汁 1 ツナ 15 じゃがいも 40 オリーブ油 0.3 塩 0.3 胡椒 0.02 ベーコン 20 玉ねぎ 40 キャベツ 20 人参 10 しめじ 5 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 ボロニアステーキ 60 ごぼう 20 きゅうり 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 砂糖 0.2 一味唐辛子 0.01 マヨネーズ 6 クリームコーン 20 とうもろこし 10 鶏肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 人参 10 なたね油 0.5 塩 0.8 胡椒 0.02 コンソメ 0.3 豆乳 20 でん粉 2 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 トマトケチャップ 5 コチュジャン 0.3 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.5 春雨 5 牛肉 15 玉ねぎ 20 人参 10 にら 5 干ししいたけ 0.6 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.2 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 わかめ 0.8 豚肉 15 玉ねぎ 35 人参 15 とうもろこし 15 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 西京味噌 15 じゃがいも 35 豚ひき肉 25 なたね油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 2 酒 0.4 みりん 0.2 でん粉 0.2 鶏肉 20 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 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 ポークシュウマイ 54 もやし 20 きゅうり 20 砂糖 0.8 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.02 ごま油 0.6 豆腐 110 茄子 20 鶏挽肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 たけのこ 10 白ねぎ 4 干ししいたけ 0.5 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 5.5 赤味噌 5 砂糖 1.2 酒 1.2 オイスターソース 0.6 ジンジャーパウダー 0.15 豆板醤 0.2 でん粉 1.2 とりがらスープ 適量
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	734kcal 29.7g	743kcal 35.4g	785kcal 31.2g	742kcal 32.3g	804kcal 35.9g	732kcal 37.1g	755kcal 32.0g

日・曜	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	豚丼 牛乳 切干大根のポン酢あえ 厚揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	小型コッペパン バター（個） 牛乳 ナポリタン 野菜のマリネ	ご飯 牛乳 鰈の唐揚げ 茄子と豚肉のしょうゆ麹炒め すまし汁	ご飯 牛乳 高野豆腐の酢豚風 春雨サラダ ワンタンスープ	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 梅おかか和え 肉じゃが	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 鶏肉の生姜炒め 麩の味噌汁
材料名および使用量（g）	米 95 豚肉 45 玉ねぎ 25 糸こんにゃく 15 白ねぎ 4 なたね油 0.5 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4.5 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.05 牛乳 1本 切り干し大根 4 人参 5 むき枝豆 5 淡口しょうゆ 2.5 酢 1.5 みりん 1 レモン果汁 1 厚揚げ（ミニ） 35 鶏肉 15 玉ねぎ 25 じゃがいも 25 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 ぶどうゼリー 35	コッペパン 60 バター（個） 8 牛乳 1本 スパゲッティ 40 チキンフランク 30 玉ねぎ 55 しめじ 10 ピーマン 10 なたね油 1.2 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1.3 赤ワイン 1.3 塩 0.3 乾燥にんにく 0.1 胡椒 0.05 きゅうり 25 玉ねぎ 10 人参 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02	米 95 牛乳 1本 鰈 60 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.15 米粉 6 なたね油 6 茄子 25 豚肉 20 玉ねぎ 15 にら 3 なたね油 0.2 しょうゆ麹 4.5 濃口しょうゆ 0.5 でん粉 0.5 かまぼこ（菊） 10 鶏肉 20 豆腐 30 玉ねぎ 30 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 高野豆腐 7 豚ひき肉 30 玉ねぎ 15 パプリカ 5 なたね油 0.5 トマトケチャップ 7 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 酢 2 でん粉 1 とりがらスープ 適量 春雨 5 きゅうり 15 人参 5 とうもろこし 5 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.6 ワンタン 6 鶏肉 25 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 15 干ししいたけ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.3 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 餅いなり 35 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2 大根 25 きゅうり 15 梅びしお 2 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 糸こんにゃく 20 ごぼう 10 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩麹 6 鶏肉 30 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 4 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 麩 4 かまぼこ 15 油揚げ 4 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	747kcal 31.6g	745kcal 26.1g	742kcal 36.0g	721kcal 29.6g	754kcal 29.5g	828kcal 35.5g

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。

伊丹市産の茄子を使用する予定です！

9月9日は五節句の１つ、「重陽の節句」の日です。昔、中国では奇数を陽の数とし、１ケタの奇数で一番数の多い9が重なるこの日は「陽の極み」とされ、「重陽（陽が重なる）」という言葉もここからきています。長寿を願い菊の花を飾ったり、酒に浮かべて祝ったそうです、日本には平安時代の初期に伝わり、宮中では菊を観賞する宴が開かれていたそうです。また、この日に茄子を食べると病気にかかりにくくなるという言い伝えがあります。

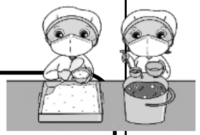
牛乳１本・・・２０６ｇ　　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

※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。

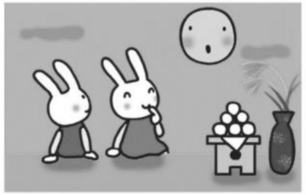
◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

2023年度　　　　　　　　　　　　　　　　**８・９月　献　立　表**　　　　　　　　　　　　　　　　中学校給食センター

日・曜	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ホットドッグ ［背割りコッペパン チキンスティックのソテー キャベツのソテー］ 牛乳 豆まめミネストローネ	ご飯 ふりかけ（さけぱっぱ） 牛乳 さつま芋コロッケ ポテトサラダ 白玉豚汁	ご飯 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 三色ナムル トックのスープ	ご飯 牛乳 八宝菜 小松菜まんじゅう（2個） きゅうりのピリ辛和え	くるくるパン 牛乳 トビウオフライ キャベツナ炒め コンソメスープ 梨ゼリー	ガパオライス 牛乳 春巻き フォースープ	ご飯 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ キャベツのごま和え お月見汁 お月見団子	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き イタリアンサラダ ニョッキのスープ
材料名および使用量（ｇ）	背割りコッペパン 70 チキンスティック 40 キャベツ 40 なたね油 0.5 塩 0.3 胡椒 0.02 カレー粉 0.1 牛乳 1本 ミックスビーンズ 10 ベーコン 20 マカロニ 10 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 トマト 15 なたね油 0.5 トマトケチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.1 胡椒 0.05 とりがらスープ 適量	米 95 ふりかけ（さけぱっぱ） 2.5 牛乳 1本 さつま芋コロッケ 60 なたね油 6 じゃがいも 20 きゅうり 10 キャベツ 10 グリンピース 5 人参 5 酢 1 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6.5 白玉団子 20 豚肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 10 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 **トライやる献立**	米 95 牛乳 1本 牛肉 40 玉ねぎ 20 もやし 15 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 一味唐辛子 0.01 大根 25 人参 10 小松菜 5 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.5 ごま油 0.6 砂糖 0.4 トック 30 鶏肉 20 玉ねぎ 25 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 40 うずら卵 30 白菜 55 玉ねぎ 30 人参 15 たけのこ 15 もやし 15 干ししいたけ 0.6 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 4 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 3.5 けずりぶし 1 小松菜まんじゅう 50 きゅうり 30 人参 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 **卵除去食提供日**	くるくるパン 60 牛乳 1本 トビウオフライ 60 なたね油 6 キャベツ 20 ツナ 15 玉ねぎ 15 とうもろこし 5 なたね油 0.2 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.02 濃口しょうゆ 1 ベーコン 20 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 人参 10 セロリ 1 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量 梨ゼリー 30	米 95 鶏挽肉 40 玉ねぎ 20 たけのこ 5 パプリカ 5 ピーマン 5 なたね油 0.5 塩 0.2 胡椒 0.01 濃口しょうゆ 1.5 ナンプラー 0.7 砂糖 1 オイスターソース 3 ガーリックパウダー 0.01 乾燥バジル 0.03 牛乳 1本 春巻き 50 なたね油 5 フォー 10 平天 10 玉ねぎ 30 もやし 20 チンゲンサイ 15 干ししいたけ 0.4 淡口しょうゆ 4 レモン果汁 0.6 塩 0.4 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 ハンバーグ 80 なたね油 0.2 玉ねぎ 10 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 でん粉 0.5 キャベツ 30 人参 10 すりごま 0.3 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.3 里芋 30 かまぼこ（うさぎ） 10 鶏肉 15 油揚げ 4 玉ねぎ 20 しめじ 10 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 お月見団子 30 **お月見献立**	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 バジルペースト 2 塩 0.3 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.05 きゅうり 25 人参 10 とうもろこし 10 ドレッシング（イタリアン） 6 ニョッキ 20 ベーコン 15 玉ねぎ 30 キャベツ 25 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.02 けずりぶし 3
	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	743kcal 29.9g	802kcal 23.5g	715kcal 26.6g	725kcal 30.3g	841kcal 30.3g	797kcal 26.5g	814kcal 33.4g	744kcal 32.2g



９月のトライやる献立は**荒牧中学校**の皆さんが考えた献立です。
献立のテーマは「**いもとぶた**」です。
豚汁は９月ということもあり、白玉団子を入れた豚汁にしました。
ポテトサラダは、色々な野菜を入れたオリジナルポテトサラダです。
じゃがいもとグリンピースの相性が良いので味わって食べてほしいです。
さつま芋コロッケで秋を感じてください。



牛乳１本・・・２０６ｇ　　　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

※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。

☆献立便り☆

9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。

◎肉じゃが（１３日より）

材料【4～5人分】	
豚肉	180g
竹輪	100g
じゃが芋	300g
玉ねぎ	250g
人参	130g
糸こんにゃく	130g
ごぼう	50g
むき枝豆	50g
なたね油	適量
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	小さじ1

～作り方～
①じゃが芋は2cm角切り、玉ねぎはくし切り、人参は1cm幅のいちょう切りにしておく。
②ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜いておく。
③糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、塩もみをし、洗っておく。
④竹輪と豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
⑤鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
⑥豚肉の色が変わったら、人参、ごぼう、玉ねぎ、じゃが芋を入れて炒める。
⑦水、糸こんにゃく、竹輪を入れる。
⑧砂糖、みりん、濃口しょうゆを入れて具材が柔らかくなるまで煮込む。
⑨味を調え、むき枝豆を入れて仕上げる。

肉じゃがは給食の定番メニューの1つです。
給食では豚肉を使用する事が多いですが、牛肉でも美味しいです！
具材を煮込む時は、200ml程度の水を様子を見ながら入れてください。

リクエスト給食を実施します！

11月以降の食育の日に皆さんのリクエストを取り入れた給食を実施します。
後日アンケートを配布するので、アンケートに回答してください。
締め切りは９月２２日（金）です。
アンケートで上位のメニューを提供します!!

ホームページに直接アクセス！