

日・曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立名	ご飯 牛乳 かきあげ 白菜の甘酢和え 秋の野山煮	ハヤシライス 牛乳 ハムサラダ お米のババロア(豆乳)	ご飯 牛乳 タッカルビ 花野菜のナムル わかめスープ	ご飯 牛乳 ホキフライ 焼豚入り野菜炒め ビーフンスープ	ご飯 牛乳 平つくねのあんかけ 切り干し大根のサラダ 根菜のスープ さつま芋チップス	ご飯 牛乳 但馬牛のしぐれ煮 小松菜のしモンしょうゆ和え さつま汁 酒まんじゅう	コッペパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き カラフルサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	ご飯 牛乳 棒餃子 わかめの中華和え 家常豆腐	ご飯 味付け海苔 牛乳 赤魚の煮付け 鶏ごぼう炒め おから入り豚汁 ゆずゼリー	豚丼 牛乳 ばち汁 大学芋	ご飯 牛乳 鶏肉のピカタ コーンポテト コンソメスープ	コッペパン 牛乳 鮭フライ タルタルソース(小袋) 大根とハムのバジルサラダ かぶのスープ	米粉チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 かきあげ 50 なたね油 5 白菜 30 人参 10 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 2 鶏つくね(根菜) 35 厚揚げ(ミニ) 30 大根 35 里芋 25 人参 20 ごぼう(細切り) 20 ちみじこんにゃく 15 干ししいたけ 0.7 なたね油 1.2 砂糖 3 濃口しょうゆ 8 みりん 0.6 けずりぶし 0.6	米 95 牛肉 40 じゃがいも 45 玉葱 60 人参 20 マッシュルーム 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 米粉 5 トマトピューレ 15 トマトグチャップ 12 ウスターソース 12 デミグラスソース 12 赤ワイン 1.5 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 チキンハム 10 キャバツ 25 人参 10 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 わかめ 0.8 ベーコン 20 玉葱 30 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 お米のババロア(豆乳) 40	米 95 牛乳 1本 鶏肉 40 じゃがいも 20 玉葱 10 キャバツ 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2 酒 1.2 みりん 1.2 コチジャン 0.3 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.01 でん粉 0.5 フロッコリー 20 カリフラワー 15 ツナ 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3	米 95 牛乳 1本 ホキフライ 60 なたね油 6 焼豚 15 玉葱 25 キャバツ 15 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2 みりん 1.2 コチジャン 0.3 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.01 でん粉 0.5 鶏肉 20 玉葱 20 もやし 20 人参 10 チンゲンサイ 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 平つくね(玄米) 60 みりん 1 砂糖 0.5 淡口しょうゆ 2 でん粉 0.2 切り干し大根 3 ツナ 10 ほうろくん草 10 ひじき 0.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 マヨネーズ 5 チキンフランク 25 玉葱 25 大根 25 れんこん 10 ごぼう 10 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.4 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量 さつま芋チップス 5	米 95 牛乳 1本 但馬牛 35 ごぼう 15 糸こんにゃく 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 酒 0.4 小松菜 15 チキンハム 10 キャバツ 15 レモン果汁 0.8 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 さつま芋 40 豆腐 30 油揚げ 3 人参 20 玉葱 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 酒まんじゅう 30	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 白ワイン 0.5 マヨネーズ 9 パン粉 12 バジル 0.08 きゅうり 20 玉葱 15 パプリカ 10 酢 1.8 砂糖 0.4 人参 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 白菜 30 豚肉 20 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 10 濃口しょうゆ 0.5 豆乳 20 塩 0.7 胡椒 0.02 白ワイン 1 米粉 2.5 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 棒餃子 40 わかめ 0.8 もやし 20 人参 10 ごま油 0.6 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 厚揚げ 45 豚肉 35 玉葱 40 キャバツ 35 人参 15 たけのこ 10 白ねぎ 3 干ししいたけ 0.5 なたね油 1 赤味噌 5 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 酒 1.5 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 豆板醤 0.15 でん粉 1 とりがらスープ 適量	米 95 味付け海苔 1袋 牛乳 1本 赤魚 60 ジンジャーパウダー 0.1 濃口しょうゆ 4 酒 3 みりん 2 砂糖 1.5 鶏肉 20 ごぼう 25 人参 10 なたね油 0.6 砂糖 1.5 玉葱 40 人参 10 えのきたけ 10 小松菜 10 かまぼこ 15 油揚げ 4 玉葱 30 人参 10 ベーコン 20 玉葱 30 キャバツ 20 人参 10 マッシュルーム 10 セロリ 1 なたね油 0.5 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	米 95 豚肉 45 玉葱 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 そうめんばち 8 かまぼこ 15 油揚げ 4 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 10 小松菜 10 かまぼこ 15 油揚げ 4 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 10 セロリ 1 なたね油 0.5 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	米 95 牛乳 1本 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.4 胡椒 0.02 タルタルソース(小袋) 8 米粉 5 トマト 10 トマトグチャップ 5 ウスターソース 1 パプリカ 5 バジルペースト 0.8 酢 1 オリーブ油 0.6 砂糖 0.6 塩 0.2 胡椒 0.01 ベーコン 20 玉葱 30 キャバツ 20 人参 10 マッシュルーム 10 セロリ 1 なたね油 0.5 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	米 95 鶏肉 50 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 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 トマトグチャップ 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	

11/8 11/11 歯の日

市制記念日献立

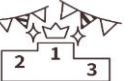
卵除去食提供日

リクエスト給食

市制記念日献立の日には伊丹市で収穫された「米」「小松菜」「さつまいも」を使用します。伊丹市の農家さんたちがみなさんのために、愛情をたっぷり込めて育てていただきました！美味しくいただきます。デザートは酒まんじゅうには伊丹市の酒造メーカーで製造された酒かすが使用されています。自分たちの住む伊丹市や兵庫県の美味しい食べ物に感謝しながら食べましょう。



11月以降の食育の日にはみなさんからのリクエストにお答えした「リクエスト給食」を実施します！11月は汁物・煮物で一番投票数の多かった「米粉チキンカレー」を提供します！！その他の結果については食育だよりに掲載しています。たくさんのお返事ありがとうございました。



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するお問い合わせは、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。

日・曜	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 じゃがいもの金平 湯葉のすまし汁	ツナサンド 〔背割りコッペパン〕 ツナサラダ 牛乳 ミートソースパンネ	ご飯 牛乳 ハムカツ キムタク炒め チンゲンサイのスープ	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 ほっけの一夜干し にらじゃが 厚揚げの味噌汁	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2本) 豚肉と大根の炒め煮 すいとん	ご飯 牛乳 ホークシューマイ(3個) 鶏肉の中華炒め コーン卵スープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 甘酒 2 酒 0.5 ほうれん草 10 糸かまぼこ 25 すりごま 0.5 花かつお 0.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 豆腐 40 豚肉 15 じゃがいも 20 玉葱 20 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 味噌 8 みりん 3 酒 3 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1 生姜パウダー 0.05 じゃがいも 30 鶏肉 20 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 湯葉 1 麩 2.5 かまぼこ 15 玉葱 35 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	背割りコッペパン 70 ツナ 30 キャベツ 20 玉葱 15 酢 0.7 砂糖 0.3 塩 0.1 胡椒 0.01 マヨネーズ 7 牛乳 1本 パンネ 35 合挽肉 30 玉葱 60 人参 15 トマト 15 マッシュルーム 10 セロリ 1 なたね油 1 トマトクチャップ 16 とんかつソース 5 塩 0.5 胡椒 0.02	米 95 牛乳 1本 ハムカツ 60 なたね油 6 白菜キムチ 20 沢庵漬 10 豚肉 20 玉葱 15 なたね油 0.5 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 1 酒 0.3 胡椒 0.01 チンゲンサイ 15 豆腐 35 玉葱 35 人参 10 えのきだけ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 生姜パウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 海苔の佃煮 8 牛乳 1本 ほっけの一夜干し 60 塩麹 1 酒 1 豚肉 25 じゃがいも 35 人参 10 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 砂糖 0.8 みりん 0.5 厚揚げ(ミン) 35 鶏肉 20 玉葱 25 大根 25 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 竹輪 50 米粉の天ぷら粉 7 あおさ粉 0.05 なたね油 5 塩麹 1 酒 1 豚肉 25 大根 30 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 でん粉 0.5 すいとん 35 鶏肉 20 白菜 25 人参 10 しめじ 10 白ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ホークシューマイ 54 鶏肉 35 玉葱 15 人参 10 チンゲンサイ 10 たけのこ 5 白ねぎ 15g 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 酒 0.3 胡椒 0.01 でん粉 0.5 クリームコーン 20 とうもろこし 10 卵 25 豆腐 35 玉葱 30 えのきだけ 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で生まれた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。給食でも和食を取り入れています。

卵除去食提供日

☆献立だより☆



※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。

◎家常豆腐(13日より)

材料【4~5人分】

厚揚げ	230g
豚肉	180g
玉ねぎ	200g
キャベツ	180g
人参	80g
たけのこ	50g
白ねぎ	15g
干しいたけ	3g
生姜(すりおろし)	少々
にんにく	少々
なたね油	適量
赤味噌	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
豆板醤	お好み
とりがらスープ	150ml程度
水溶きでん粉	適量

- ~作り方~
- ①干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ②厚揚げは油抜きし、一口大に切っておく。
 - ③玉ねぎは薄切り、キャベツは色紙切り、人参とたけのこはいちょう切り、白ねぎは小口切りにしておく。
 - ④豚肉は3cm幅に切っておく。
 - ⑤Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ⑥フライパンになたね油を熱し、豚肉、生姜、にんにくを炒める。
 - ⑦人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、キャベツを順に炒める。
 - ⑧厚揚げ、⑤を入れ少し煮込む。
 - ⑨白ねぎ、水溶きでん粉を入れて仕上げる。

家常豆腐は「ジャーチャンドウフ」と読みます。家常とは「家庭でいつも食べる」という意味があります。中国の家庭料理で厚揚げと野菜と一緒に炒めた料理です。

◎鶏肉の甘辛焼き(21日より)

材料【4~5人分】

鶏肉	350g
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
甘酒	大さじ1
酒	小さじ1
なたね油	適量

- ~作り方~
- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
 - ②鶏肉に調味料を混ぜ、漬け込んでおく。
 - ③フライパンで油を熱し、鶏肉を焼く。

砂糖の代わりに甘酒を使用しています。酒かすから作られる甘酒と麴から作られる甘酒がありますが、麴から作られる甘酒を使用しています。麴を発酵させて作られる甘酒には肉や魚を柔らかくする効果があります。「発酵食品」は古くから日本に伝わる食文化のひとつです。



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ことができます。

ホームページに直接アクセス!