

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立名	ご飯 牛乳 棒餃子 きゅうりのさっぱり和え 麻婆豆腐	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 おかか粉和え 茄子の味噌汁	ご飯 牛乳 鯛のカリカリフライ(2巻) 厚揚げの味噌炒め もち麩のすまし汁	ご飯 牛乳 蓮根と豚肉の炒め物 ごまネーズ ばち汁	コッペパン 牛乳 赤魚のクリームソースかけ ブロッコリーのベーコン炒め いももちスープ	ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ にんじんしりしり ほうれん草の味噌汁 ブルーベリーゼリー	ご飯 牛乳 チヂミ きゅうりのナムル キムチ鍋風	ご飯 牛乳 鯉の蒲焼き じゃがいもの肉味噌炒め 生薑と鶏つくねのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ファイバーサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 とんかつのしらだれかけ エリンギと鶏肉のピリ辛炒め なめこの味噌汁	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 ごぼうの金平 白玉汁	ご飯 牛乳 さんが焼き きゅうりの沢庵和え 鶏肉のすき焼き	ご飯 牛乳 柚子塩の鮭 里芋の煮物 さつまい 柿	キャロットパン 牛乳 豆乳グラタン(野菜) ハムサラダ ラビオリのスープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 棒餃子 40 きゅうり 25 人参 10 もやし 10 酢 1.8 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 ごま油 0.6 豆腐 120 鶏挽肉 30 玉ねぎ 40 人参 15 たけのこ 15 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 赤味噌 5 味噌 1 酒 1.5 オイスターソース 0.6 シソ葉パウダー 0.1 豆板醤 0.15 でん粉 1.2 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 シソ葉パウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 酒 1.5 みりん 3 砂糖 2.5 濃口しょうゆ 7 酢 6 大根 35 きゅうり 15 濃口しょうゆ 1.7 砂糖 0.6 みりん 1 花かつお 1 茄子 20 豚肉 15 豆腐 20 玉ねぎ 20 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯛のカリカリフライ 40 なたね油 4 厚揚げ 35 豚肉 15 玉ねぎ 15 人参 5 なたね油 0.2 赤味噌 3 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 シソ葉パウダー 0.06 もち麩 3 鶏肉 20 わかめ 1 豆腐 35 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 30 蓮根 20 玉ねぎ 20 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ガーリックパウダー 0.01 胡椒 0.01 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 15 すりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 8 マヨネーズ 8 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 15 すりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 8 鶏肉 20 油揚げ 4 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 人参 10 えのきたけ 10 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.3 胡椒 0.02 白ワイン 0.2 マッシュルーム 3 白ねぎ 2 マヨネーズ 8 濃口しょうゆ 2 豆乳 2 でん粉 0.1 ブロッコリー 25 ベーコン 20 ガーリックパウダー 0.06 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.1 粗挽き黒胡椒 0.2 いももち 20 鶏肉 15 玉ねぎ 20 人参 20 キャベツ 20 じゃがいも 20 人参 10 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 かぼちゃコロッケ 60 なたね油 6 人参 35 ツナ 15 ごま油 0.2 いりごま 0.6 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.01 胡椒 0.02 ほうれん草 15 鶏肉 15 豆腐 25 油揚げ 4 玉ねぎ 30 えのきたけ 10 味噌 14 けずりぶし 3 ブルーベリーゼリー 50 目の愛護デー献立	米 95 牛乳 1本 チヂミ 50 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酒 0.8 シソ葉パウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01 きゅうり 30 人参 10 わかめ 0.8 すりごま 0.6 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 白菜キムチ 25 豚肉 40 豆腐 20 白菜 20 大根 30 玉ねぎ 30 玉ねぎ 30 つきごんにゃく 10 人参 10 えのきたけ 10 白ねぎ 4 濃口しょうゆ 1.2 みりん 2.4 酒 1.2 味噌 8.5 豆板醤 0.2 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鯉 40 てん粉 4 なたね油 4 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 じゃがいも 35 豚ひき肉 20 人参 5 白ねぎ 3 とうもろこし 0.5 味噌 3 濃口しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 0.5 酒 0.3 かぼちゃ 35 豚肉 20 玉ねぎ 40 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 コンソメ 1 塩 1 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 にら 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 ごぼう 25 豚肉 15 人参 10 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2 エリンギ 15 鶏肉 25 人参 10 とうもろこし 10 豆と味噌ミックス 3 ドレッシング(ササゲアイトラント) 6 かぼちゃ 35 豚肉 20 玉ねぎ 40 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 30 コンソメ 1 塩 1 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 平つくね(キャベツ) 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 ごぼう 25 豚肉 15 人参 10 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2 白玉団子 30 かまぼこ 20 油揚げ 3 大根 20 つきごんにゃく 10 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3 なめこの水煮 15 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 4 赤味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 さんが焼き 60 鮭 60 塩麩 6 酒 2 ゆず果汁 2 きゅうり 25 沢庵漬 20 黒いりごま 0.5 濃口しょうゆ 0.7 鶏肉 40 焼き豆腐 45 白菜 45 糸こんにゃく 35 玉ねぎ 30 人参 15 ごぼう 10 白ねぎ 5 もち麩 5 なたね油 1 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 10 酒 0.6 さつま芋 35 豆腐 20 玉ねぎ 25 しめじ 10 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3 柿 1袋	米 95 牛乳 1本 キャロットチップ 12 牛乳 1本 豆乳グラタン(野菜) 60 チキンハム 10 キャベツ 25 とうもろこし 5 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 胡椒 0.01 ラビオリ 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 10 セロリ 1 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3		
10月4日は「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体によい働きをする栄養素をたくさん含んでいます。給食ではじゃがいもの衣をつけた、鯛のカリカリフライが登場です!											10月10日は目の愛護デーです! 目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。10日の給食では、かぼちゃ、人参、ほうれん草の緑黄色野菜を使用する予定です。またデザートには、目によい効果があるアントシアニンが多く含まれたブルーベリーを使ったゼリーを提供します。	10月のトライやる献立は椛原中学校の皆さんが考えた献立です。献立のテーマは「旬の秋 詰め合わせ」です。秋が旬の食材を使って考えました。旬の食材の味をもっとおいしく引き立てることができる食材と組み合わせました。中学生に必要な栄養価を考えながら、使う食材や食材の量を決めました。		
I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質	I104 - /たんぱく質
中学 753kcal 29.9g	718kcal 32.1g	811kcal 29.3g	741kcal 28.9g	738kcal 35.3g	816kcal 25.4g	739kcal 26.1g	749kcal 28.6g	773kcal 36.2g	750kcal 30.7g	745kcal 25.6g	759kcal 34.1g	732kcal 34.3g	809kcal 24.2g	

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。

日・曜	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	米粉チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け レモンゼリー	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 中華和え 白菜と春雨のスープ	ご飯 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め 大根のゆかりあえ 豆乳汁	ご飯 牛乳 はたはたの 香味ソースかけ(2尾) 和風ツナサラダ かき玉汁	照り焼きバーガー 牛乳 「バーガーパン」 「ハンバーグの照り焼きソース」 キャベツのソテー 牛乳 コンソメスープ さつまいもと菓のタルト(豆乳)	ご飯 牛乳 モウカザメの味噌フライ ひね鶏の和え物 牛乳 秋野菜のけんちん汁	ご飯 牛乳 ポークチャップ もやしのサラダ かぶのスープ かぼちゃマフィン(豆乳)
材料名および使用量(g)	米 95 鶏肉 45 じゃがいも 60 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カリー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 トマトクチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 シンジャーパーダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらすープ 適量 牛乳 1本 海藻ミックス 1.5 きゅうり 20 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 福神漬け 15 レモンゼリー 30	米 95 牛乳 1本 鯖 60 青ねぎ 4 味噌 4.5 濃口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.8 砂糖 0.4 キャベツ 20 きゅうり 20 とうもろこし 10 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 ごま油 0.5 白菜 30 春雨 6 鶏挽肉 20 玉ねぎ 15 人参 10 たけのこ 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 シンジャーパーダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらすープ 適量	米 95 牛乳 1本 牛肉 35 玉ねぎ 20 人参 10 チンゲンサイ 10 なたね油 0.2 シンジャーパーダー 0.05 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 大根 20 ポークハム 15 キャベツ 15 ゆかり 0.4 淡口しょうゆ 1 鶏肉 25 豆腐 20 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 人参 10 白ねぎ 3 豆乳 20 味噌 13 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 はたはたのめん粉付 50 なたね油 5 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 シンジャーパーダー 0.02 乾燥にんにく 0.02 ツナ 15 キャベツ 15 小松菜 10 濃口しょうゆ 1 酢 0.8 なたね油 0.5 砂糖 0.4 胡椒 0.01 マヨネーズ 7 卵 25 鶏肉 20 麩 2.5 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 でん粉 1.5 けずりぶし 3	バーガーパン 70 ハンバーグ 80 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3 キャベツ 35 なたね油 0.2 塩 0.3 胡椒 0.02 牛乳 1本 ベーコン 15 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 とりがらすープ 適量 さつまいもと菓のタルト(豆乳) 30	米 95 牛乳 1本 モウカザメの味噌フライ 60 なたね油 6 ひね鶏素焼き 15 大根 25 人参 10 濃口しょうゆ 1.8 ゆず果汁 1 みりん 1 豚肉 20 豆腐 25 油揚げ 3 さつまい芋 35 玉ねぎ 20 えのきたけ 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 8 酒 0.3 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 玉ねぎ 20 しめじ 10 なたね油 0.3 トマトクチャップ 6 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 赤ワイン 0.5 塩 0.02 ガーリックパウダー 0.01 もやし 30 とうもろこし 10 きゅうり 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 5 みりん 0.3 かぶ 30 鶏肉 20 玉ねぎ 25 じゃがいも 25 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3 かぼちゃマフィン(豆乳) 25
中学	755kcal 25.6g	767kcal 29.9g	724kcal 30.9g	747kcal 29.3g	840kcal 33.1g	812kcal 32.8g	749kcal 27.1g

削除去食提供日



10月は食品ロス削減月間です。現在、日本では食品の廃棄や食べ残しが大きな問題になっています。10月30日の食品ロス削減の日には、未利用魚のサメを使ったフライ、卵を産み終わったひね鶏を使った和え物を提供します。また、お家で余っている食材はけんちん汁などの汁物にすれば、残すことなく食べられるかと思ひます。自分にできる食品ロス削減を考えてみましょう。

☆献立便り☆



※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。

◎にんじんしりしり(10日より)

材料【4~5人分】  
人参 200g  
ツナ 70g  
ごま油 小さじ1  
いりごま 適量  
濃口しょうゆ 大さじ1  
塩 少々  
胡椒 少々

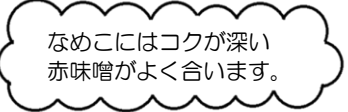
~作り方~  
①人参は千切りにしておく。  
②フライパンでツナを炒める。  
③人参を入れる。  
④醤油、塩、こしょうで味を調える。  
⑤仕上げにいりごま、ごま油を入れて完成。



◎なめこの味噌汁(16日より)

材料【4~5人分】  
なめこの水煮 80g  
豆腐 150g  
油揚げ 30g  
玉ねぎ 150g  
人参 50g  
青ねぎ 適量  
豆味噌 大さじ2  
だし汁 600ml

~作り方~  
①なめこは軽く洗っておく。  
玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにしておく。  
油揚げは油抜きして短冊切りにしておく。  
②鍋でだしをとり、玉ねぎ、人参を入れる。  
③なめこ、油揚げを入れる。  
④沸騰したら火を弱め、赤味噌を溶く。  
⑤豆腐を入れて沸騰直前で青ねぎを入れ、火を止めたら完成。



「未利用魚」って何?

網にかかって獲れてしまった魚やサイズが不揃いで売り物にならない魚など、食べることはできるのに商品として出回らない魚のことを「未利用魚」と言ひます。今までは食べることなく廃棄されてきた未利用魚ですが、SDGsや食品ロスの観点から、その利用価値が見直されています。10月30日の食品ロス削減の日には、未利用魚のモウカザメを使用した味噌フライを提供します!



※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!