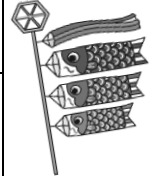


日曜	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
献立名	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 厚揚げの香味炒め ちゃんぽんめん	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き おかか和え 湯葉のすまし汁 抹茶プリン(豆乳)	ご飯 牛乳 鯉フライ 五色和え 若竹汁 かしわもち	ご飯 牛乳 餅いなるの含め煮 大根とツナの和え物 肉じゃが	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソースかけ 回鍋肉 チンゲンサイの中華スープ	ご飯 牛乳 ビーフコロッケ 筍のしょうゆ麩炒め 白玉汁	ご飯 牛乳 春キャベツとじゃこの和風スパ 花野菜のマリネ ブルーベリータルト(豆乳)	米粉チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け	ご飯 牛乳 棒餃子 キムタク炒め わかめスープ	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 大根とささみの和え物 豚汁	ご飯 牛乳 米粉の唐揚げ(2個) 彩やかサラダ かき玉汁 美生柑(1/6個)	ご飯 牛乳 赤魚のバジル焼き マセドアンサラダ マカロニスープ	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) 中華和え 麻婆豆腐
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	米 100	米 100	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	米 100	米 100	米 100	米 100	米 100
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	鶏肉 45	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	いか 60	鶏肉 70	鯉フライ 60	餅いなる 35	鶏肉 70	ビーフコロッケ 60	スパゲッティ 40	じゃがいも 60	棒餃子 40	鯖 60	鶏肉 80	赤魚 60	小松菜まんじゅう 50
	でん粉 6	塩麩 1	なたね油 6	淡口しょうゆ 2	乾燥にんにく 0.05	なたね油 6	豚肉 35	玉ねぎ 60	白菜キムチ 20	西京焼き用味噌 15	濃口しょうゆ 3	パスタ 2.5	キャベツ 20
	なたね油 6	酒 0.5	大根 20	砂糖 0.7	乾燥にんにく 0.05	酒 0.5	えのきたけ 15	人参 15	沢庵漬け 10	大根 30	濃口しょうゆ 0.05	塩 0.3	大根 20
	濃口しょうゆ 3.5	淡口しょうゆ 2	小松菜 10	みりん 0.2	酒 10	たけのこ 20	春キャベツ 30	トマト 15	白米 5	ささみ 10	ガーリックパウダー 0.05	胡椒 0.02	大根 20
	砂糖 1	大根 35	人参 10	けすりぶし 0.2	酒 1	鶏肉 20	えのきたけ 15	トマト 15	なだね油 1	人参 5	ジンジャーパウダー 0.1	米粉 8	いりごま 10
	みりん 2	きゅうり 15	とうもろこし 5	大根 30	砂糖 0.5	人参 10	なだね油 1.2	米 100	米 100	にら 3	淡口しょうゆ 1.5	なたね油 8	じゃがいも 20
	濃口しょうゆ 0.05	淡口しょうゆ 1.7	黒ごま 0.3	ツナ 15	豆板醤 0.15	しょうゆ麩 6	淡口しょうゆ 7	ウスターソース 5.5	アスターソース 4	みりん 0.3	みりん 0.3	じゃがいも 20	チキンハム 10
	酒 1	花かつお 1	濃口しょうゆ 2	人参 10	でん粉 0.2	濃口しょうゆ 0.5	塩 0.8	トマトクチャップ 1.5	アスターソース 4	濃口しょうゆ 0.8	濃口しょうゆ 1	パブリカ 15	きゅうり 10
厚揚げ 35	湯葉 3	みりん 0.3	砂糖 0.4	豚肉 20	ごま油 0.2	胡椒 0.02	塩 1.5	塩 1.5	酒 0.3	酒 0.01	カリフラワー 10	人参 10	
鶏肉 15	麩 3	わかめ 1	胡椒 0.01	キャベツ 20	白玉団子 30	豚肉 15	赤ワイン 1.5	塩 1.5	豆腐 30	豆腐 30	アスパラガス 10	人参 10	
人参 10	かまぼこ 15	たけのこ 20	竹輪 35	人参 5	豚肉 15	油揚げ 3	濃口しょうゆ 0.5	濃口しょうゆ 0.5	油揚げ 3	油揚げ 3	人参 10	砂糖 0.4	
なたね油 0.5	かまぼこ 45	鶏肉 10	鶏肉 20	なたね油 0.5	大根 25	大根 25	カリフラワー 15	カリフラワー 15	玉ねぎ 25	玉ねぎ 25	砂糖 0.4	塩 0.3	
濃口しょうゆ 4	玉ねぎ 10	豆腐 30	じゃがいも 55	人参 25	つきこんにゃく 10	つきこんにゃく 10	チキンハム 0.4	チキンハム 0.4	砂糖 0.3	砂糖 0.3	胡椒 0.02	胡椒 0.02	
酒 0.6	人参 10	玉ねぎ 30	玉ねぎ 50	人参 25	人参 10	人参 10	オリーブ油 0.7	オリーブ油 0.7	乾燥にんにく 0.1	乾燥にんにく 0.1	オリーブ油 0.5	オリーブ油 0.5	
濃口しょうゆ 0.25	青ねぎ 4	えのきたけ 10	人参 25	赤味噌 3	青ねぎ 3	青ねぎ 3	砂糖 0.7	砂糖 0.7	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
塩 0.08	淡口しょうゆ 7	えのきたけ 3	人参 25	濃口しょうゆ 0.4	濃口しょうゆ 7	濃口しょうゆ 7	塩 0.3	塩 0.3	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
胡椒 0.01	塩 0.1	淡口しょうゆ 6	人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
ごま油 0.2	けすりぶし 3	塩 0.1	人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
米粉麩 20	抹茶プリン(豆乳) 40	淡口しょうゆ 0.1	人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
豚肉 20		けすりぶし 3	人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
ちゃんぽん用 10		かしわもち 30	人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
かまぼこ 10			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
玉ねぎ 20			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
キャベツ 20			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
人参 10			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
チンゲン菜 5			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
淡口しょうゆ 4			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
濃口しょうゆ 1			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
みりん 0.5			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
酒 0.5			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
塩 0.5			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
胡椒 0.02			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
豆乳 15			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	
とりがらスープ 適量			人参 25	酒 0.4	酒 0.2	酒 0.2	胡椒 0.01	胡椒 0.01	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	とりがらスープ 適量	

子どもの日献立

5月5日は「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。柏の木は新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の願いが込められています。



5月のトライやる献立は、西中学校の皆さんが考えた献立です。

☆ 献立のポイント ☆
小麦アレルギーを持つ人も食べられるように、唐揚げを米粉にしました。彩り鮮やかなサラダにすることによって食欲が出るようになりました。かき玉汁はトックを入れることによって、パワーアップしました。



トライやる献立
即除去食提供日

美生柑は河内晩柑、ジュシーオレンジ、宇和ゴールド、灘オレンジなど様々な別名があります。さわやかな風味が特徴で、春から夏にかけておいしく食べられます。

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。

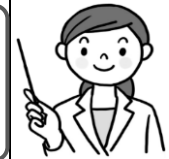
◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくことができます。

日・曜	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	ご飯 牛乳 鰻フライ 牛肉とアスパラの炒め物 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 もやしのツナ和え のっぺい汁	ご飯 牛乳 鯖のごま味噌焼き 小松菜の香味炒め 沢煮椀	ホットドック 背割りコッペパン 荒挽ウインナー キャベツのポイル トマトケチャップ(小袋) 牛乳 じゃがいもの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしポン酢がけ こんにやく肉味噌炒め 麩のすまし汁	スタミナ豚丼 牛乳 三色ナムル キムチスープ レモンゼリー	ご飯 牛乳 鯉の黒潮ソースかけ じゃがいものそぼろ炒め 鶏つくねのちゃんこ汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 鰻フライ 60 なたね油 6 牛肉 20 アスパラガス 10 玉ねぎ 20 人参 10 なたね油 0.2 シンジャーパウダー 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 豆腐 30 油揚げ 3 玉ねぎ 30 じゃがいも 25 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 シンジャーパウダー 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 もやし 30 ツナ 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 豚肉 15 豆腐 20 じゃがいも 20 大根 20 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 4 濃口しょうゆ 8.5 酒 0.3 塩 0.06 シンジャーパウダー 0.04 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鯖 60 味噌 3 砂糖 1.8 酒 1.8 みりん 1.2 いりごま 1.8 小松菜 10 鶏肉 15 玉ねぎ 30 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 胡椒 0.01 豚肉 20 油揚げ 3 大根 25 玉ねぎ 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 4 濃口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 けずりぶし 3	背割りコッペパン 70 荒挽ウインナー 40 キャベツ 30 トマトケチャップ(小袋) 8 牛乳 1本 じゃがいも 45 ベーコン 15 玉ねぎ 35 人参 15 えのきたけ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 1 白ワイン 0.5 コンソメ 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 ハンバーグ 80 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 つきこんにやく 20 豚ひき肉 20 玉ねぎ 15 人参 10 なたね油 0.2 味噌 3 赤味噌 1.5 砂糖 1.5 酒 1 でん粉 0.3 麩 3 豆腐 20 わかめ 1 玉ねぎ 40 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 玉ねぎ 25 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1.5 みりん 1 酒 1 濃口しょうゆ 4 シンジャーパウダー 0.01 大根 15 きゅうり 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 0.5 ごま油 0.5 砂糖 0.3 白菜キムチ 25 鶏肉 20 豆腐 35 白菜 25 玉ねぎ 15 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3 レモンゼリー 30	米 100 牛乳 1本 鯉 40 なたね油 4 梅びしお 7 黒砂糖 1 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2 じゃがいも 30 豚ひき肉 20 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 鶏つくね 35 豆腐 25 油揚げ 5 大根 20 もやし 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.2 胡椒 0.03 ごま油 0.5 けずりぶし 3
	771kcal 28.5g	745kcal 33.9g	812kcal 32.9g	695kcal 28.6g	756kcal 32.6g	716kcal 28.1g	769kcal 30.4g

牛乳1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

じゃがいもの収穫は桜の花のように日本列島を北上していきます。春に九州を出発し、初夏には関東、そして秋に東北や北海道に産地が移っていきます。じゃがいもは主にエネルギーになるグループの食品に分類されますが、ビタミンCも多く、かつ熱に強いという特徴があります。



☆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。

◎米粉の唐揚げ(18日より)

材料【4~5人分】

鶏肉	400g
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
生姜(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	少々
米粉	適量
天ぷら油	適量

- ~作り方~
- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
 - ② 鶏肉に濃口しょうゆ、酒、生姜、にんにくで下味をつけておく。
 - ③ ②の鶏肉に米粉をまぶして、油で揚げる。

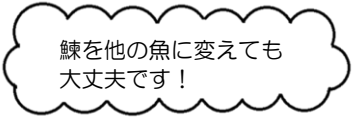


◎鯉の黒潮ソースかけ(31日より)

材料【4人分】

鯉	4切
でん粉	適量
天ぷら油	適量
梅肉	小さじ2
黒糖	大さじ1
みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

- ~作り方~
- ① Aの調味料を黒糖が溶けるまで弱火にかけ、たれを作っておく。
 - ② 鯉にでん粉をまぶしておく。
 - ③ 天ぷら油を熱し②を揚げ、①のたれをかけて仕上げる。



あさごはんの3つのスイッチ



※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!