２０２４年度

５月 献 立 表

中学校給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	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)	21日(火)
献立名	ご飯 牛乳 竹輪のお茶揚げ（２本） ごぼうの甘辛炒め もち麦麺汁	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ コーンポテト ジュリエンヌスープ	ご飯 牛乳 お魚ミンチカツ 筍の土佐煮 すまし汁 かしわもち	ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め ひじきマヨサラダ チンゲンサイのスープ	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹ソース さやいんげんと焼豚の炒め物 玉葱の味噌汁	焼きそばパン （背割りコッペパン 焼きそば） 牛乳 ハムサラダ 梅ゼリー	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 赤魚の味噌マヨ焼き 高菜のそぼろ炒め 湯葉のすまし汁	豚キムチ丼 牛乳 大根とツナのサラダ 味噌ワンタンスープ	ご飯 牛乳 お好み焼き きゅうりの甘酢和え 肉じゃが	コッペパン 牛乳 マスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ツナサラダ コンソメスープ 型抜きレアチーズ（苺）	ご飯 牛乳 鰺フライのソースかけ れんこんの金平 豚汁
材料名および使用量（ｇ）	米 95 牛乳 1本 竹輪（1/2） 50 米粉の天ぷら粉 10 抹茶粉末 0.1 なたね油 5 ごぼう 20 豚肉 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 もち麦麺 10 鶏肉 20 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 わかめ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 玉葱 3 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 2.4 白ワイン 3 レモン果汁 1 じゃがいも 40 とうもろこし 10 塩 0.3 胡椒 0.02 ベーコン 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.05 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 お魚ミンチカツ 60 なたね油 6 たけのこ 20 油揚げ 3 つきこんにゃく 15 人参 10 淡口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 けずりぶし 1 花かつお 1 鶏肉 20 かまぼこ（かぶと） 10 豆腐 30 玉葱 30 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 かしわもち 30	米 95 牛乳 1本 厚揚げ 40 豚肉 30 キャベツ 15 白ねぎ 3 なたね油 0.5 赤味噌 4 酒 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 2 ジンジャーパウダー 0.06 ガーリックパウダー 0.05 ひじき 0.8 ごぼう 15 人参 10 とうもろこし 5 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 1.5 酢 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 6 チンゲンサイ 15 鶏つくね 35 玉葱 30 えのきたけ 10 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 酒 1 塩 0.1 しょうゆ麹 5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1 でん粉 0.2 さやいんげん 25 焼豚 15 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 酒 0.3 みりん 0.1 玉葱 40 鶏肉 20 じゃがいも 30 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	背割りコッペパン 60 焼きそば麺 40 豚肉 30 キャベツ 55 玉葱 30 もやし 20 人参 10 なたね油 0.6 とんかつソース 7 ウスターソース 7 塩 0.4 胡椒 0.02 牛乳 1本 チキンハム 10 きゅうり 25 人参 10 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 胡椒 0.01 梅ゼリー 40	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 7 コチュジャン 0.3 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 1 春雨 5 牛肉 15 玉葱 20 人参 10 にら 3 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 1 豚肉 15 玉葱 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 味噌 4 マヨネーズ 6 高菜漬け 15 豚挽肉 30 人参 10 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.5 湯葉 2 鶏肉 25 豆腐 30 玉葱 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 豚肉 45 白菜キムチ 20 玉葱 20 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 牛乳 1本 大根 25 ツナ 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 ワンタン 6 鶏挽肉 25 玉葱 25 白菜 20 人参 10 たけのこ 10 なたね油 0.6 味噌 14 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 お好み焼き 50 とんかつソース 5 きゅうり 30 人参 10 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 2 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 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	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 マスタード 4 ガーリックパウダー 0.02 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 ベーコン 20 じゃがいも 40 玉葱 35 トマト 15 人参 10 セロリ 0.6 トマトケチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 ハンバーグ 80 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 ツナ 20 キャベツ 15 とうもろこし 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.25 胡椒 0.02 豚肉 20 玉葱 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 型抜きレアチーズ（苺） 15	米 95 牛乳 1本 鰺フライ 60 なたね油 6 ウスターソース 4.5 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1 砂糖 0.5 れんこん 20 鶏肉 20 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 2 一味とうがらし 0.01 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉葱 25 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
	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質
中学	748kcal 30.4g	754kcal 30.3g	779kcal 28.5g	723kcal 28.8g	806kcal 32.2g	759kcal 29.0g	809kcal 35.8g	716kcal 37.2g	720kcal 33.2g	769kcal 27.5g	757kcal 34.0g	839kcal 34.6g	819kcal 35.2g

5月2日は八十八夜です。新茶の美味しい季節です。

子どもの日献立

5月5日は「端午の節句」です。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

14日、15日、16日は伊丹市産の玉葱を使用します。地元で育った玉葱を味わいましょう。

トライやる献立

5月のトライやる献立は**南中学校**と**北中学校**の皆さんが考えた献立です。テーマは**「ノー残食デー！献立」**です。
ポイントは旬の食材を使用し、ハンバーグのソースをご飯に合うように工夫したことです。
また、人気のメニューを献立に取り入れました！

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。

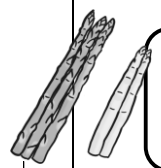
２０２４年度

５月献　立　表

中学校給食センター

日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ご飯 牛乳 肉団子の中華風うま煮 棒餃子 中華和え	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 ほっけのみりん干し 豚肉の生姜炒め けんちん汁	コッペパン 牛乳 荒挽ウインナーのソテー アスパラガスのサラダ チリコンカーン	牛めし 牛乳 磯香和え 厚揚げの味噌汁	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き キャベツの塩麹炒め かき玉汁	米粉ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ 豆乳バンナコッタ（レモン）	ご飯 牛乳 チキンカツ 切り干し大根の煮つけ 春野菜の味噌汁	コッペパン きなこクリーム 牛乳 鰆のバジル焼き マセドアンサラダ マカロニスープ
材料名および使用量（ｇ）	米 95 牛乳 1本 ミートボール 45 厚揚げ 45 キャベツ 45 玉葱 30 もやし 20 人参 15 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 とりがらスープ 適量 棒餃子 40 大根 20 きゅうり 20 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 ごま油 0.5	米 95 海苔の佃煮 8 牛乳 1本 ほっけのみりん干し 50 豚肉 35 玉葱 30 ピーマン 5 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.25 濃口しょうゆ 4 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 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	コッペパン 70 牛乳 1本 荒挽ウインナー 40 アスパラガス 25 人参 10 とうもろこし 10 マヨネーズ 6 ミックスビーンズ 25 合挽肉 30 玉葱 50 トマト 40 じゃがいも 45 人参 20 マッシュルーム 10 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 5 デミグラスソース 5 砂糖 3 ガーリックパウダー 0.15 チリパウダー 0.2 胡椒 0.02	米 95 牛肉 40 玉葱 15 ごぼう 15 つきこんにゃく 15 なたね油 0.5 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 牛乳 1本 ささみ 10 大根 20 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5 厚揚げ（ミニ） 35 豚肉 20 玉葱 20 じゃがいも 20 人参 10 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鰯の開き 50 でん粉 5 なたね油 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 キャベツ 20 鶏肉 25 人参 10 なたね油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 ガーリックパウダー 0.03 胡椒 0.01 卵 25 鶏肉 25 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 豚肉 50 じゃがいも 60 玉葱 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 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 豆乳バンナコッタ（レモン） 40	米 95 牛乳 1本 チキンカツ 60 なたね油 6 切り干し大根 4 平天 10 油揚げ 3 人参 10 むき枝豆 5 なたね油 0.2 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 2 けずりぶし 0.4 豚肉 25 キャベツ 20 玉葱 20 じゃがいも 20 人参 10 アスパラガス 10 味噌 14 けずりぶし 3	コッペパン 70 きなこクリーム 10 牛乳 1本 鰆 60 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 じゃがいも 20 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 5 ドレッシング（サウザンアイランド） 6 マカロニ 6 ベーコン 20 玉葱 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
	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質
中学	732kcal 26.9g	724kcal 36.4g	762kcal 35.3g	730kcal 31.5g	804kcal 37.2g	751kcal 26.1g	749kcal 32.2g	754kcal 33.7g

卵除去食提供日



アスパラガス

種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。日光に当てずに育てるホワイトアスパラガス、また陽に当てたものも緑色だけではなく紫色のアスパラガスもあります。
切り方によっても味わいが変わります。１本まるごと、斜め切り、せん切りなどいろいろ試してみてください。

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☆

5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。

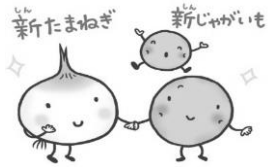
◎厚揚げの味噌炒め（８日より）

材料【４～５人分】

厚揚げ	200g
豚肉	150g
キャベツ	75g
白ねぎ	15g
生姜（すりおろし）	少々
にんにく（すりおろし）	少々
サラダ油	適量
A 赤味噌	大さじ1.5
A 酒	小さじ2
A 濃口しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	大さじ1

～作り方～
①厚揚げは熱湯をかけ、油抜きし、一口大に切っておく。
②キャベツは色紙切り、白ねぎは小口切りにしておく。
③豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
④Aの調味料は合わせておく。
⑤フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにく、豚肉を炒める。
⑥厚揚げ、キャベツを加えて炒める。
⑦調味料、白ねぎを入れて味を調えて完成。

給食では赤味噌を使用していますが、ご家庭にある味噌でおいしく作れます。
ごはんに合うおかずです。



◎ツナサラダ（２０日より）

材料【４～５人分】

ツナ	100g
キャベツ	100g
とうもろこし	50g
酢	大さじ1
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1

～作り方～
①キャベツは千切りにしておく。
②キャベツととうもろこしはさっと茹で冷ましておく。
③サラダ油以外の調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱し、冷ます。
④③にサラダ油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
⑤ツナと②と③を混ぜ合わせる。

ホームページに直接アクセス！