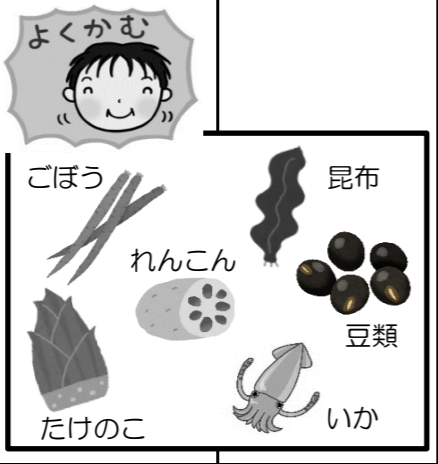


日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立名	ご飯 牛乳 ポークシューマイ(3個) 厚揚げのカレー炒め チンゲンサイのスープ	小型コッパパン きなこクリーム 牛乳 ナポリタン フレンチサラダ	ご飯 牛乳 モチコチキン(2個) ごぼうとツナの金平 玉葱の味噌汁	ご飯 牛乳 いかの照り焼き 昆布の和え物 肉じゃが	ご飯 よくかむふりかけ(わかめ) 牛乳 鮭のピリ辛味噌煮 切り干し大根のチャブチェ トックのスープ	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 ブロッコリーのナムル 茎わかめのスープ 炒り黒豆(小袋)	チリドッグ (背割りのコッパパン) チリビーンズ スライスチーズ 牛乳 マカロニスープ	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 ひじきマヨサラダ 豚汁	ご飯 牛乳 鱈の蒲焼き 豚肉の柚子塩炒め もち麦麺汁	米粉チキンカレーライス 牛乳 バジルサラダ 豆乳パンナコッタ	かつめし (ご飯 とんかつ キャベツのポイル) 牛乳 鶏のつくね汁	コッパパン 牛乳 ポロニアステーキ 枝豆サラダ トマトと卵のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き カラフル野菜の和え物 具だくさん和风スープ さくらんぼゼリー
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 ポークシューマイ 54 厚揚げ 35 合挽肉 25 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 胡椒 0.01 カレー粉 0.3 でん粉 0.5 チンゲンサイ 15 鶏肉 20 玉ねぎ 30 もやし 20 人参 10 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	コッパパン 60 牛乳 1本 スパゲッティ 40 チキンフランク 30 玉ねぎ 50 人参 15 しめじ 10 ピーマン 5 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 キャベツ 30 きゅうり 15 人参 5 酢 1 レモン果汁 0.7 なたね油 0.6 砂糖 0.8 塩 0.3 胡椒 0.01	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.8 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 もち粉 8 なたね油 8 ごぼう 20 ツナ 15 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 酒 0.5 玉ねぎ 40 豆腐 35 油揚げ 4 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 いか 60 濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.2 きざみ昆布 0.8 きゅうり 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 0.8 砂糖 0.6 豚肉 35 竹輪 15 じゃがいも 65 玉ねぎ 50 人参 25 糸こんにゃく 25 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 よくかむふりかけ(わかめ) 1.3 牛乳 1本 鮭 60 濃口しょうゆ 3 味噌 4 みりん 3 酒 3 酢 1 コチュジャン 0.3 ガーリックパウダー 0.05 一味とうがらし 0.05 切り干し大根 4 豚肉 15 玉ねぎ 20 人参 10 にら 3 干しいたけ 0.3 なたね油 0.5 砂糖 1 酒 0.2 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 トック 30 鶏肉 20 玉ねぎ 25 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 4 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 合挽肉 30 ひよこ豆 15 玉ねぎ 30 なたね油 0.5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 チリパウダー 0.02 スライスチーズ 15 牛乳 1本 マカロニ 6 ベーコン 20 玉ねぎ 20 キャベツ 20 じゃがいも 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.02 けずりぶし 3 炒り黒豆(小袋) 5	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 ひじき(兵庫県産) 0.7 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 7 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 25 つきこんにゃく 10 人参 10 青ねぎ 4 味噌(兵庫県産) 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 50 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 もち麦麺 10 鶏肉 20 玉ねぎ 30 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 わかめ(兵庫県産) 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 とんかつ 60 なたね油 6 デミグラスソース 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 1.5 赤ワイン 1 キャベツ 30 牛乳 1本 トマト 15 卵 25 ベーコン 20 玉ねぎ 30 キャベツ 20 パセリ 0.05 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 塩 0.3 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 豆腐 25 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 けずりぶし 3 豆乳パンナコッタ 40	米 95 コッパパン 70 牛乳 1本 ポロニアステーキ 60 むき枝豆 10 じゃがいも 35 人参 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.3 オリーブ油 1 砂糖 0.5 トマト 15 卵 25 ベーコン 20 玉ねぎ 30 キャベツ 20 パセリ 0.05 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 塩 0.3 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 牛肉 15 竹輪 10 豆腐 20 油揚げ 3 玉ねぎ 20 もやし 15 大根 10 人参 10 わかめ 0.7 淡口しょうゆ 7 酒 0.5 塩 0.1 けずりぶし 3 さくらんぼゼリー 50			

6月より1人分の米の量が95gとなります。中学生に必要な栄養量を摂取できるよう、おかずの量で調整します。



歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう!

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。

6月のトライやる献立は、松崎中学校の皆さんが考えた献立です。テーマは「ボリューム満点!味サイコー給食」です。栄養価を計算しながら具材の量や種類を考えました!デザートは初夏に旬を迎えるさくらんぼを使用したゼリーです。

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とご覧いただけます。

日・曜	20日(火)	21日(水)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ご飯 牛乳 赤魚の柚子風味 高菜のそぼろ炒め じゃがいもの味噌汁	ご飯 牛乳 厚揚げの中華風うま煮 棒餃子 春雨サラダ	黒糖パン 牛乳 鮭フライ ゴーヤとハムのマヨネーズソテー もずくのスープ スライスパン	ご飯 牛乳 ポークチャップ のりマヨサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のしょうゆ焼 なすの肉味噌炒め もち麩のすまし汁	牛ピリご飯 牛乳 梅おかか和え うずら卵のスープ ヨーグルト	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 鯖の一夜干し にらじゃが 冬瓜の味噌汁	キャロットパン 牛乳 とうもろこしコロック ズッキーニと鶏肉のマスタード炒め 夏野菜のスープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.2 胡椒 0.01 でん粉 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3 ゆず果汁 1.5 砂糖 1.5 高菜漬け 15 豚ひき肉 25 人参 10 なたね油 0.3 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.5 じゃがいも 40 厚揚げ(ミニ) 30 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 厚揚げ 55 鶏肉 35 白菜 45 玉ねぎ 30 もやし 20 人参 15 ヤングコーン 10 干ししいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 4 オイスターソース 3 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 春雨 5 きゅうり 15 人参 10 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.6	くるくるパン 60 黒砂糖 9 牛乳 1本 鮭フライ 60 なたね油 6 ゴーヤ 5 ポークハム 15 玉ねぎ 20 とうもろこし 5 なたね油 0.2 マヨネーズ 3 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.1 もずく 10 ミートボール 35 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 20 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3 スライスパン 40	米 95 牛乳 1本 豚肉 60 玉ねぎ 15 しめじ 5 なたね油 0.5 トマトケチャップ 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 0.2 胡椒 0.01 大根 20 キャベツ 15 とうもろこし 10 きざみ海苔 0.4 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 5 ミニウイナー 25 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 人参 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 鶏肉 70 しょうゆ 5 酒 1 砂糖 0.4 なす 25 豚ひき肉 25 人参 5 さやいんげん 5 なたね油 0.5 味噌 3 赤味噌 1.5 砂糖 1.5 酒 1 でん粉 0.5 もち麩 3 かまぼこ 15 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛肉 35 白菜キムチ 20 玉ねぎ 15 にら 3 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 1.5 豆板醤 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 牛乳 1本 大根 30 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 0.5 うずら卵 25 豚肉 20 玉ねぎ 30 白菜 20 人参 10 青ねぎ 3 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 でん粉 1.5 けずりぶし 3 ヨーグルト 70	米 95 海苔の佃煮 8 牛乳 1本 鯖の一夜干し 50 酒 1 塩麹 2 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 砂糖 0.8 みりん 0.5 冬瓜 25 鶏肉 20 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	コッパパン 70 キャロットチップ 12 牛乳 1本 とうもろこしコロック 60 なたね油 6 ズッキーニ 15 鶏肉 20 玉ねぎ 20 オリーブ油 0.5 マスタード 3 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.3 胡椒 0.1 ベーコン 20 トマト 25 かぼちゃ 20 玉ねぎ 35 人参 10 セロリ 1 乾燥にんにく 0.1 なたね油 0.3 トマトケチャップ 10 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量

☆献立便り☆

6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。

◎切り干し大根のチャブチェ(7日より)

材料【4~5人分】  
切り干し大根 20g  
豚肉 80g  
玉ねぎ 100g  
人参 50g  
にら 15g  
干ししいたけ 1.5g  
生姜 少々  
(すりおろし)  
なたね油 少々  
砂糖 小さじ2  
濃口しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ1/2  
胡椒 少々

~作り方~  
①切り干し大根は水で戻しておく。  
②干ししいたけは水で戻し、干切りにしておく。  
③玉ねぎは薄切り、人参は干切り、にらは3cm幅に切っておく。  
④豚肉は食べやすい大きさに切っておく。  
⑤フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と生姜を炒める。  
⑥人参、玉ねぎ、切り干し大根、干ししいたけを入れて炒める。  
⑦調味料とにらを入れて、味を調べて仕上げる。

チャブチェは本来、春雨を使って作り  
ますが、噛み応えをアップさせるため  
に「切り干し大根」を使用しています。



◎ごぼうとツナの金平(5日より)

材料【4人分】  
ごぼう 100g  
ツナ缶 1缶  
人参 50g  
サラダ油 適量  
濃口しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
酒 小さじ1

~作り方~  
①ごぼうと人参は干切りにしておく。  
②サラダ油を熱し、ごぼう、ツナ、人参を炒める。  
③ごぼうと人参が柔らかくなったら、調味料を入れて味を調べて仕上げる。

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。  
昭和20年6月23日に沖縄戦の組織的戦闘が終結したとされることから、沖縄県が制定しました。この日、沖縄県では沖縄全戦没者追悼式が行われています。  
この日の給食では沖縄県の特産物を使用した献立を提供します。沖縄県の事を考えながら食べてください。

卵除去食提供日

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。

