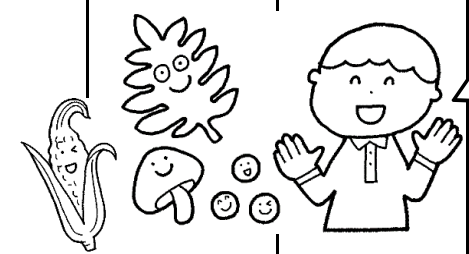


日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こんだて	ごはん ポロニアカツ キャベツのソースいため わふうスープ 牛乳	ごはん とりにくとさやいんげんの いためもの にらとじゃがいもの みそしる 牛乳	とりめし (ごはん とりめしのぐ) さばのいちやほし きりほしだいこんのみそしる 牛乳	ごはん のりのつくだに エリンギのいためもの ごもくじる 牛乳	コッペパン ほうれんそういりオムレツ えだまめとコーンの とうにゅうスープ さつまいもスティック 牛乳	ごはん とりのてりやき きんぴらだいず すいとんじる 牛乳	ごはん にくじゃが かいそうのかんきつあえ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり あじのしおやき ぶたじる 牛乳	こめこの ポークカレーライス コールスローサラダ 牛乳	コッペパン チリコンカーン やさしいスープ スライスパイン 牛乳	ごはん ハンバーグの こうみソースかけ アスパラガスのソテー はるさめスープ 牛乳	ごはん やまとに さやいんげんのごまあえ 牛乳	ひろしまなめし こいわしの オイスターソースあんかけ うずみ レモンゼリー 牛乳
こんだてのざいりょう(㊄)	こめ 70㊄ ポロニアカツ 40㊄ 天ぷら油 4㊄ キャベツ 30㊄ にんじん 5㊄ サラダ油 0.2㊄ ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 かまぼこ 15㊄ とうふ 35㊄ たまねぎ 35㊄ にんじん 10㊄ しめじ 10㊄ あおねぎ 3㊄ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本	こめ 70㊄ とり肉 35㊄ さやいんげん 15㊄ たまねぎ 20㊄ にんじん 10㊄ サラダ油 0.5㊄ 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1 にら 3 じゃがいも 30 あつあげ(ミン) 25 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 10 えのきたけ 5 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本	こめ 70㊄ とり肉 15㊄ しめじ 10 にんじん 5 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.7 さばのいちやほし 40 サラダ油 0.2 きりほしだいこん 3 とうふ 25 あぶらあげ 3 たまねぎ 35 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70㊄ のりのつくだに 10 エリンギ 10 とり肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 ピーマン 5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 いか 15 ぶた肉 20 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 しろねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	コッペパン 50 ほうれんそういり オムレツ 50 サラダ油 0.2 むきえだまめ 10 とうもろこし 10 とり肉 15 じゃがいも 30 たまねぎ 25 にんじん 10 とうにゅう 20 サラダ油 1 塩 1 こしょう 0.02 こめこ 1 とりからスープ 110 さつまいも スティック (小袋) 5 牛乳 1本	こめ 70㊄ とりのてりやき 40 ぶた肉 30 ちくわ 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 いとこんやく 15 ごぼう 10 グリーンピース 8 サラダ油 1 砂糖 3 みりん 0.5 水 50 すいとん 25 ぶた肉 15 たまねぎ 30 にんじん 10 つきこんやく 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 105 牛乳 1本	こめ 70㊄ もちげんまい 塩 0.7 大判のり 3 あじのしおやき サラダ油 0.2 ぶた肉 25 とうふ 25 あぶらあげ 4 たまねぎ 20 つきこんやく 10 にんじん 10 ごぼう 10 もやし 10 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本	こめ 65㊄ 5 0.7 ぶた肉 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 トマト 10 グリーンピース 5 サラダ油 1 こめこ 4.7 カレー粉 0.3 ウスターソース 4.5 アップルソース 3 トマトケチャップ 1 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2 乾燥にんにく 0.1 とりからスープ 60 牛乳 1本	こめ 70㊄ ぶた肉 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 トマト 10 グリーンピース 5 サラダ油 1 こめこ 4.7 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 塩 0.1 ガーリックパウダー 0.2 チリパウダー 0.01 ナツメグ 0.01 こしょう 0.01 水 5 キャベツ 25 にんじん 10 とうもろこし 5 酢 1.5 サラダ油 0.5 塩 0.25 こしょう 0.01 牛乳 1本	コッペパン 50 あいびき肉 20 きんときまめ (ドライ) 15 たまねぎ 30 にんじん 10 トマト 10 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 塩 0.1 ガーリックパウダー 0.2 チリパウダー 0.01 ナツメグ 0.01 こしょう 0.01 水 5 とり肉 15 たまねぎ 40 キャベツ 30 にんじん 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70㊄ ハンバーグ 60 サラダ油 0.2 たまねぎ 20 しろねぎ 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 酢 1 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02 グリーンアスパラガス 25 にんじん 10 サラダ油 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 はるさめ 7 ぶた肉 10 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70㊄ 牛肉 25 ひらてん 30 じゃがいも 50 こんにやく 30 にんじん 20 サラダ油 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 ジンジャーパウダー 0.2 水 50 さやいんげん 30 すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 牛乳 1本	こめ 70㊄ ひろしまなめしの具 2 こいわし (でんぷんつき) 15 天ぷら油 3 たまねぎ 20 チンゲンサイ 5 にんじん 5 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.05 でんぷん 0.2 水 5 とり肉 20 とうふ 20 あぶらあげ 3 さといも 30 ごぼう 10 にんじん 10 あおねぎ 3 干しいたけ 0.2 淡口しょうゆ 5 みりん 1 酒 0.2 塩 0.1 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 140 レモンゼリー 30 牛乳 1本

は くち けんこうしゅうかんこんだて こんだて
歯と口の健康週間献立 (かむかむ献立)



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を
助けます。また、よくかむとだ液が多く出て、虫歯や歯周病の
予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。
この1週間は、切り干し大根、いか、さつまいもスティックなど
かみごたえのある食材が登場します。
よくかんで食べましょう。

今月の食育の日献立は広島県です。
広島菜は高菜、野沢菜とそろって「日本三大漬菜」の一つです。
小いわしはカタクチイワシのことで、広島県で多く漁獲されます。今日は
からあげにした小いわしに、生産量1位のカキから作るオイスターソースの
あんかけをかけています。
うずみは福山市の郷土料理です。鶏肉などのぜいたく品が入った汁物で、
その上からごはんをのせ、具を隠して(うずめて)食べていたことが
由来とされています。
温暖な気候を生かして栽培される瀬戸内レモンは、疲労回復に効果がある、
ビタミンCやクエン酸が多く含まれています。

しょういく ひこんだて
食育の日献立
ひろしまけん
(広島県)



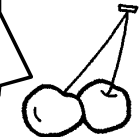
牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに於いてのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。
◎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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	カラフルもずくどんぶり ごはん カラフルもずくいため とうがんとみそしる 牛乳	こがたコッペパン チョコクリーム やきビーフン ズッキーニのマリネ 牛乳	こうやどうふの たまごどんぶり (卵除去食対応) トック 牛乳 ひじきのあえもの 牛乳	ごはん なすのピリからいため トック 牛乳	ごはん さわらのさいきょうやき うめあえ わかめのすましじる 牛乳	ごはん マーボーどうふ こんにやくの ちゅうかサラダ 牛乳	ツナサンド せわりコッペパン ツナソテー ラタトゥイユ さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん あつあげのカレーいため こらたまスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん タッカルビ チンゲンサイのスープ 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	こめ 70 □ もずく 15 ○ ぶたひき肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ パプリカ 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3.5 □ みりん 1.5 □ 砂糖 1 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ でんぷん 0.3 □	コッペパン 40 □ チョコクリーム 10 □ ビーフン 30 □ ぶた肉 20 ○ えび 10 ○ たまねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.7 □ 淡口しょうゆ 3 □	こめ 70 □ こうやどうふ 8 ○ たまご 45 ○ かまぼこ 15 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ いとこんにやく 15 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 3 □ けずりぶし 0.5 □ 水 50 □	こめ 70 □ なす 15 △ ぶた肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.06 □ トウバンジャン 0.1 □	こめ 70 □ さわらのさいきょうやき 40 ○ きゅうり 30 △ 乾燥うめ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 乾燥わかめ 0.3 ○ とり肉 25 ○ とうふ 35 △ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ 塩 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とうふ 90 ○ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 4 □ 酒 1 □ 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ トマト 20 △ キャベツ 15 △ パプリカ 15 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 □ 水 40 □	コッペパン 50 □ ツナ 15 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ とり肉 30 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 40 △ なす 20 △ トマト 20 △ キャベツ 15 △ パプリカ 15 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 □ トマトクチャップ 9 □ トマトピューレ 5 △ 白ワイン 1 □ 乾燥にんにく 0.2 □ 塩 1 □ とりがらスープ 50 □ 水 50 □ さくらんぼゼリー 50 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ あつあげ(ミニ) 30 ○ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ しろねぎ 3 △ にら 3 △ 濃口しょうゆ 4 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ こしょう 0.01 □ カレー粉 0.1 □ にら 3 △ たまご 25 ○ かまぼこ 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ 濃口しょうゆ 3 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.01 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 1.30 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 30 ○ さつまいも 25 □ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ 濃口しょうゆ 0.5 □ 赤みそ 2 □ 酒 0.5 □ コチュジャン 2 □ 砂糖 0.15 □ 塩 0.02 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ こしょう 0.01 □ ごま油 0.2 □ チンゲンサイ 15 △ ベーコン(バラ) 10 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 濃口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.02 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ 牛乳 1本 ○
I和洋-/たんぱく質	542kcal 22.7g	584kcal 21.9g	541kcal 24.7g	553kcal 21.7g	548kcal 27.4g	555kcal 22.9g	541kcal 24.6g	545kcal 23.9g	543kcal 21.1g

さくらんぼは「食べるルビー」とも言われる初夏が旬の果物です。赤や紫をした皮はアントシアニンという色素によるもので、目の働きを良くしてくれる効果があります。山形県で栽培され、そのほとんどが「佐藤錦」と言う品種です。今日のゼリーにも山形県産のさくらんぼ果汁が使われています。甘味とさっぱりとした味わいで初夏を感じてくださいね。



☆献立だより☆



きゅうりしよくちくひょう
～給食目標～
えいせい き
衛生に気をつけた
しよくし
食事をすする

※調味料は好みで調節してください。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。



家族そろって
作ってみませんか？

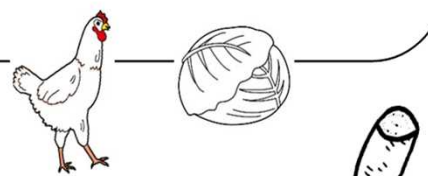
◎タッカルビ

材料 (4～5人分)

鶏肉	200g	濃口醤油	小さじ1
さつまいも	150g	赤味噌	大さじ1
キャベツ	2枚	酒	大さじ1
人参	中1/4個	コチュジャン	小さじ1
にら	20g	砂糖	小さじ1
サラダ油	適量	塩	少々
おろしにんにく	少々	こしょう	少々
おろし生姜	少々	ごま油	小さじ1

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- さつまいもは拍子木切り、キャベツは2cm角の色紙切り、人参は短冊切り、にらは2～3cm幅に切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め火が通ったら、おろしにんにく、おろし生姜を加えさらに炒める。
- さつまいも、人参、キャベツの順に入れ、火が通ったら、調味料Aを加える。
- 最後ににらを入れ、ごま油を回し入れ仕上げます。



牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス!