

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	コッペパン いちごジャム ポークチャップ えびとやさいのスープ 牛乳	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 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	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 とりのてりやき きんぴらだいず すいとんじる 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	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	ごはん やまとに さやいんげんのごまあえ 牛乳	コッペパン チリコンカーン やさいスープ スライスパン 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 なすのピリからいため トック 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	コッペパン 50 □ いちごジャム 10 △ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 35 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 7 ウスターソース 7 砂糖 1 □ 赤ワイン 0.3 塩 0.03 こしょう 0.01 えび 15 ○ たまねぎ 35 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 15 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ポロニアカツ 40 ○ 天ぷら油 4 □ キャベツ 30 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 かまぼこ 15 ○ とうふ 35 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 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 □ 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 △ 寒天 0.5 ○ きゅうり 15 △ たまねぎ 5 △ ドレッシング(かんきつ) 5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 15 ○ 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 70 □ 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 △ しるねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 酒 0.02 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 適量 水 110 さつまいもスティック(小袋) 5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とりのてりやき 40 ○ だいず(ドライ) 10 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ ごま油 0.7 □ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 □ いりごま 1.5 □ 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 70 □ 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 とうりからスープ 適量 水 60 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 ○	こめ 65 □ もちげんまい 5 塩 0.7 大判のり 3 ○ あじのしおやき 40 ○ 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 70 □ 牛肉 25 ○ ひらてん 30 ○ じゃがいも 50 □ こんやく 30 △ にんじん 20 △ サラダ油 1 □ 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 □ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 □ 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 △ 濃口しょうゆ 2 □ 酢 1 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 0.1 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 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ たまねぎ 20 △ しるねぎ 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 トウバンジャン 0.1 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 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 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 トウバンジャン 0.1 トック 30 □ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ だけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりからスープ 適量 水 135 牛乳 1本 ○	

は ぐち 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。

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。

給食メニューで人気の「ピビンパ」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	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	こうやどうふの たまごどんぶり (卵除去食対応) ひじきのあえもの 牛乳	こがたコッペパン チョコクリーム やきビーフン スッキーニのマリネ 牛乳	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	ごはん タッカルビ チンゲンサイのスープ 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 あつあげのカレーいため にらたまスープ (卵除去食対応) 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 マーボーどうふ こんにやくの ちゅうかサラダ 牛乳
こんだてのさいりょう(g)	こめ 70 ひろしまなめしの具 2 こいわし(でんぶんつき) 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 オイスターソース 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 塩 0.05 でんぶん 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 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 140 レモンゼリー 30 牛乳 1本	こめ 70 こうやどうふ 8 たまご 15 かまぼこ 45 たまねぎ 45 にんじん 15 いとこんにやく 5 ごぼう 15 あおねぎ 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 50 干しひじき 1 きゅうり 20 にんじん 5 砂糖 0.8 酢 2 淡口しょうゆ 1 牛乳 1本	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 みりん 1.5 砂糖 1 酒 0.5 シンジャーパウダー 0.02 でんぶん 0.3 ごしょう 0.02 ごま油 0.25 スッキーニ 10 きゅうり 20 たまねぎ 5 アップルピネガー 1.2 オリーブ油 0.6 砂糖 0.6 塩 0.2 ごしょう 0.01 牛乳 1本	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 赤みそ 2 酒 0.5 コチュジャン 0.5 砂糖 2 塩 0.15 ガーリックパウダー 0.02 シンジャーパウダー 0.02 ごしょう 0.01 ごま油 0.2 とり肉 30 さつまいも 25 キャベツ 20 にんじん 10 にら 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.5 コチュジャン 0.5 砂糖 2 塩 0.15 ガーリックパウダー 0.02 シンジャーパウダー 0.02 ごしょう 0.01 ごま油 0.2 チンゲンサイ 15 ベーコン(パラ) 10 とうふ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 1.5 けずりぶし 2.5 水 1.5 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 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 0.5 赤みそ 2 酒 0.5 コチュジャン 0.5 砂糖 2 塩 0.15 ガーリックパウダー 0.02 シンジャーパウダー 0.02 ごしょう 0.01 ごま油 0.2 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 0.1 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	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 0.1 けずりぶし 2.5 水 130 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 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 シンジャーパウダー 0.2 ごしょう 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 淡口しょうゆ 3 ごしょう 0.4 ごしょう 0.01 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	コッペパン 50 ツナ 15 たまねぎ 5 にんじん 25 サラダ油 0.2 塩 0.1 ごしょう 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 トマトケチャップ 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 1 水 50 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 赤みそ 4 砂糖 1 酒 1 オイスターソース 0.5 シンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぶん 1 とりがらスープ 40 水 40 サラダこんにやく 15 きゅうり 15 にんじん 5 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.4 牛乳 1本

☆献立だより☆



きゅうりよもくひょう
～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 1本	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	ごしょう	少々
おろしにんにく 少々	ごま油	少々
おろし生姜 少々		

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。

今月の食育の日献立は広島県です。
広島県は高菜、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
いたことが由来と言われています。
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。

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、目の動きを良く
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。

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！