

令和5年度

7月こんだてひょう

小学校給食センター（第1）


日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだて	ごはん ほっけのいちやほし たくあんづけ かぼちゃのみそしる 牛乳	ツナそぼろごはん (ごはん ツナそぼろいため) あつやきたまご とうがんじる 牛乳	スラッピージョー (せわりコッパン) スラッピージョーのく (スライスチーズ) やさいスープ 牛乳	ゆかりごはん おこのみつくね たなばたじる たなばたゼリー 牛乳	こめこの ポークカレーライス アスパラガスのマリネ 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 牛乳	ごはん ゴーヤいりマーボーどうぶ さやいんげんのナムル 牛乳	くるくるパン なつやさいの トマトスパゲッティ (粉チーズ クラス1本) コールスローサラダ 牛乳	ごはん もずくのチャプチェ トック (卵除去食対応) 牛乳	ごはん やまとに きゅうりのあえもの 牛乳
こんだてのねらひょう(g)	こめ 70 □	こめ 70 □	コッパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	ほっけのいちやほし 40 ○ サラダ油 0.2 □	ツナ 20 ○ むきえだまめ 10 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.6 □ 酒 0.5 □	あいびき肉 35 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ パプリカ 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 7 ウスターソース 6 砂糖 2 □ 塩 0.1 でんぷん 0.3	ゆかり 2 △ おこのみつくね 50 ○ はるさめ 5 □ えび 15 ○ かまぼこ 15 ○ とうふ 35 ○ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ オクラ 5 △ 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 135	ぶた肉 35 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ しるねぎ 10 △ 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 とりがらスープ 適量 水 60	ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しるねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 □	ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しるねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 □	ゴーヤ 10 △ とうふ 90 ○ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ チキンフランク 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 18 ウスターソース 1 赤ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01	もずく 10 ○ ぶた肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 酒 0.2 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2 □	牛肉 30 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 35 △ にんじん 20 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 ジンジャーパウダー 0.2 水 50
かぼちゃ 30 △ ぶた肉 20 ○ とうふ 30 ○ あぶらあげ 4 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 100	あつやきたまご 50 ○ とうがん 25 △ とり肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 140	とり肉 20 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130	たなばたこんだて 七夕献立	とり肉 20 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130	とり肉 20 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ しるねぎ 10 △ 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 とりがらスープ 適量 水 60	とり肉 20 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130	さやいんげん 30 △ にんじん 5 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.4 砂糖 0.3	スパゲッティ 33 □ なす 15 △ ズッキーニ 5 △ トマト 10 △ チキンフランク 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 18 ウスターソース 1 赤ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01	トック 30 □ たまご 20 ○ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 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 でんぷん 1.5 □ とりがらスープ 適量 水 115	きゅうり 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 □ 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 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質
540kcal 25.9g	550kcal 26.9g	579kcal 28.4g	551kcal 22.4g	558kcal 21.0g	546kcal 26.7g	560kcal 23.3g	591kcal 21.8g	592kcal 24.6g	542kcal 22.1g	

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・・・体をつくるもとになるもの □：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

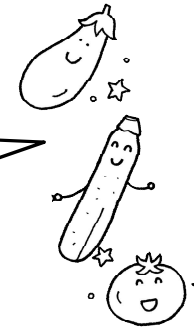
※学校給食こんだてひょうに関するお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

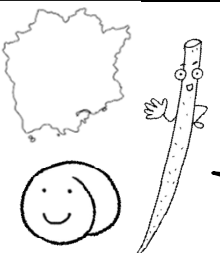
◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

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!!



今日のスパゲッティには、夏野菜のなす、ズッキーニ、トマトが入っています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症予防、むくみ予防にも効果的です。



日・曜	18日(火)	19日(水)
こんだて	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう きならのみそしる はくとうゼリー 牛乳	コッペパン はっぼうさい かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) ブルー 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □	コッペパン 50 □
	さわらのてりやき 40 ○	ぶた肉 35 ○ えび 20 ○
	ごぼう 20 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □	はくさい 50 △ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ たけのこ 15 △ もやし 10 △ 干しいたけ 1 □ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 2.5 □ 塩 0.3 □ シンジャーパウダー 0.2 □ でんぶん 3 □ けずりぶし 0.5 □ 水 50 □
	黄なら 3 △ とうふ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 ○ 水 140 ○	海藻ミックス 1.2 ○ きゅうり 20 △ ドレッシング(和風) 5 □ 乾燥ブルー 14 △ 牛乳 1本 ○
	はくとうゼリー 60 △	
	牛乳 1本 ○	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>しよくいくひこんだて 食育の日献立 (岡山県)</p>  </div>	
	I礼拝 -/たんぱく質 590kcal 24.2g	I礼拝 -/たんぱく質 556kcal 26.6g
	中学年	

☆献立だより☆

7月 いきいき

～給食目標～
きまつたじかん内に
よくかんで食べる

※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？

◎もずくのチャプチェ

材料(4～5人分)

- もずく(生又は塩蔵) 100g
- 豚肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 中1/3本
- ピーマン 1個
- しいたけ 1枚
- サラダ油 適量
- おろしんにんにく 適量
- 砂糖 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ2
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1

作り方

- ① もずくは水を切り、食べやすい長さに切っておく。(塩蔵もずくは塩抜きをし、食べやすい長さに切っておく。)
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参、しいたけは細切り、ピーマンは千切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろしんにんにくを炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけの順に入れ炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、もずくと調味料Aを加えさらに炒める。
- ⑦ 仕上げにごま油を回し入れ、味を調える。

今月の食育の日献立は、岡山県です。
瀬戸内海では、さわらがよく取れます。明治ごんぼうと連島ごぼうというブランドのごぼうが有名です。黄には葉が伸びる前にシートで覆い、収穫後、太陽光に当てることで、きれいな黄色になります。柔らかく、甘みがあるのが特徴です。白桃は明治の初めごろから栽培され、品種の大半が岡山県がルーツとなっています。

だなはたじる
◎七夕汁

材料(4～5人分)

- 香薷(乾燥) 20g
- むきえび(冷凍) 80g
- かまぼこ 80g
- 豆腐 1/2丁
- えのきたけ 50g
- 人参 50g
- オクラ 2本
- けずりぶし 適量
- 淡口醤油 大さじ2
- 水 700ml



作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 香薷はぬるま湯につけてもどしておく。
- ③ むきえびはさっと水洗いしておく。
- ④ かまぼこは薄めのいちょう切り、豆腐は食べやすい大きさに、人参は細切りにしておく。
- ⑤ えのきたけは石突きを切り落とし、1/2に切っておく。
- ⑥ オクラは少量の塩で板すりし、さっと水洗いし、輪切りにしておく。
- ⑦ 鍋にだし汁を煮立たせ、むきえび、人参、かまぼこを入れ、火が通ったら、豆腐、えのきたけ、オクラ、香薷を加える。
- ⑧ 淡口醤油を入れ、味を調え仕上げる。

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・・・体をつくるもとになるもの □：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【伊丹市立学校給食センター】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！

