



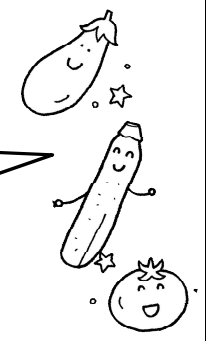
令和5年度

7月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

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	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 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 (せわりコッペパン) スラッピージョーのぐ (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	ごはん ゴーヤいりマーボーどうふ さやいんげんのナムル 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 やまとに きゅうりのあえもの 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
いんたてのせらりょう(ｇ)	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 とりがらスープ 適量 水 60 グリーンアスパラガス 25 △ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.2 オリーブ油 0.6 □ 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ほっけのいちやほし 40 ○ サラダ油 0.2 □ たくあんづけ 12 △ 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 牛乳 1本 ○ 	こめ 70 □ 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 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ 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 スライスチーズ 15 ○ 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 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 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 たなばたゼリー 30 □ 牛乳 1本 ○ たなばたこんだて 七夕献立 	こめ 70 □ ゴーヤ 10 △ 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 4.5 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぷん 1 □ とりがらスープ 適量 水 40 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 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しろねぎ 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 □ とり肉 20 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ つきこんにやく 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 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 30 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 □ こんにやく 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 ウスターソース 0.2 水 50 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 ○ 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 70 □ 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 □ 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 牛乳 1本 ○	
I初年	-/たんぱく質 558kcal 21.0g	-/たんぱく質 540kcal 25.9g	-/たんぱく質 550kcal 26.9g	-/たんぱく質 579kcal 28.4g	-/たんぱく質 551kcal 22.4g	-/たんぱく質 560kcal 23.3g	-/たんぱく質 546kcal 26.7g	-/たんぱく質 542kcal 22.1g	-/たんぱく質 591kcal 21.8g	-/たんぱく質 592kcal 24.6g

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。




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。

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	18日(火)	19日(水)
こんだて	ちゅうかどんぶり かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) プルーン 牛乳	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう きんぴらのみそしる はくとうゼリー 牛乳
こんだてのせらふょう(g)	こめ 70 □	こめ 70 □
	ぶた肉 35 ○	さわらのてりやき 40 ○
	えび 20 ○	ごぼう 20 △
	はくさい 50 △	にんじん 10 △
	たまねぎ 30 △	つきこんにゃく 5 △
	にんじん 20 △	サラダ油 0.2 □
	たけのこ 15 △	濃口しょうゆ 2
	もやし 10 △	砂糖 1.5 □
	干しいたけ 0.5 △	黄にら 3 △
	サラダ油 1 □	とうふ 30 ○
	淡口しょうゆ 3	たまねぎ 30 △
	酒 1	にんじん 10 △
	砂糖 0.7 □	えのきたけ 10 △
	塩 0.3	みそ 11.5 ○
こしょう 0.02	けずりぶし 2.5	
でんぶん 3 □	水 140	
けずりぶし 0.5		
水 50		
海藻ミックス 1.2 ○	はくとうゼリー 60 △	
きゅうり 20 △	牛乳 1本 ○	
ドレッシング(和風) 5 □		
乾燥プルーン 14 △		
牛乳 1本 ○		
	食育の日献立 (岡山県)	
I献立 -/たんぱく質	I献立 -/たんぱく質	
中学年 568kcal 24.0g	590kcal 24.2g	

★献立だより★

7月 いきいき

きゅうしよくもくひょう
～給食目標～
き 決まった時間内に
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
- おろしにんにく 適量
- 砂糖 おおさじ1
- 濃口醤油 おおさじ2
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1

作り方

- 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。)
- 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 玉ねぎはスライス、人参、しいたけは細切り、ピーマンはせん切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- 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。
- 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。
- 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。黄にら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。

◎セタ汁

材料(4～5人分)

- 畚雨(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 おおさじ2
- 水 700ml



作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 畚雨はぬるま湯につけてもどしておく。
- むきえびはさっと水洗いしておく。
- かまぼこは薄めのいちちょう切り、豆腐は食べやすい大きさ、人参は細切りにしておく。
- えのきたけは石突きを切り落とし、1/2に切っておく。
- オクラは少量の塩で板ずりし、さっと水洗いし、輪切りにしておく。
- 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、畚雨を加える。
- 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!

