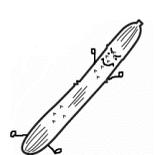
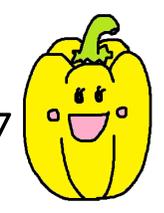


日・曜	8月30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	チーズバーガー バーガーパン ハンバーグのソースかけ キャベツのポイル スライスチーズ かんでんスープ 牛乳	ごはん いわしのおかか サラダこんにやくの あえもの もちむぎめんじる 牛乳	こめこの なつやさい カレーライス えだまめサラダ 牛乳	ごはん エリンギととりにくの いためもの なすのみそしる ぶどうゼリー 牛乳	ごはん やまとに きゅうりのすのもの 牛乳	チリサンド (せわりコッペパン) チリピーズ えびとチンゲンサイの スープ 牛乳	ぶたどんぶり けんちんじる 牛乳	ごはん とりのてりやき にんじんしりしり さわにわん 牛乳	ごはん ふりかけ あつあげの こうみいため かぼちゃのみそしる 牛乳	ごはん のりのつくだに ししゃものいちやほし きんぴらごぼう とうふじる 牛乳	こがたパインパン ひじきスパゲッティ パプリカのマリネ 牛乳	ごはん うまに キャベツのボンずかけ ブーン 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	バーガーパン 50□ ハンバーグ 60○ サラダ油 0.2□ トマトケチャップ 8 ウスターソース 1.5 砂糖 1 水 5 キャベツ 25△ スライスチーズ 15○ かんでん 1 ぶた肉 10○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ チンゲンサイ 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 シンジャーパウダー 0.03 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 160 牛乳 1本○	こめ 70□ いわしのおかか 40○ サラダこんにやく 10△ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3□ もちむぎめん 13□ とり肉 20○ あぶらあげ 4○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ しめじ 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本○	こめ 70□ トマト 10△ なす 10△ ズッキーニ 5△ ぶた肉 35○ じゃがいも 40○ たまねぎ 50△ にんじん 15△ サラダ油 1□ サラダ油 4.7□ こめこ 0.3 カレー粉 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 シンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2□ 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 0.1 水 60 むきえだまめ 5△ キャベツ 25△ にんじん 10△ 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□ エリンギ 15△ とり肉 35○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ たけのこ 5△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.5 塩 0.1 乾燥にんにく 0.1 なす 15△ とうふ 40○ あぶらあげ 4○ たまねぎ 30△ 濃口しょうゆ 1.4 にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 130 ぶどうゼリー 30△ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ ひらてん 25○ じゃがいも 50□ こんにやく 35△ にんじん 25△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 2 トマトケチャップ 3.6 チリパウダー 0.02 水 50 きゅうり 30△ にんじん 5△ 酢 1.5 濃口しょうゆ 1.4 砂糖 0.6□ 牛乳 1本○	コッペパン 50□ あいびき肉 30○ だいず(ドライ) 15○ たまねぎ 35△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 2 トマトケチャップ 3.6 チリパウダー 0.02 えび 10○ チンゲンサイ 10△ とり肉 15○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 シンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ たまねぎ 40△ いとこんにやく 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 とり肉 15○ かまぼこ 10○ とうふ 40○ あぶらあげ 3○ にんじん 10△ ごぼう 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ とりのてりやき 40○ にんじん 20△ ツナ 12○ ごま油 0.2□ いりごま 0.5□ 濃口しょうゆ 2 こしょう 0.05 ぶた肉 15○ ゆば 5○ たまねぎ 40△ ごぼう 10△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ ふりかけ(おこめとやさい) 2.7□ あつあげ(ミニ) 30○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 5△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 シンジャーパウダー 0.2 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1□ かぼちゃ 35△ ちくわ 10○ 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○ ししゃものいちやほし 15○ サラダ油 0.2□ ごぼう 15△ ぶた肉 5○ にんじん 10△ さやいんげん 5△ とうもろこし 10△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 4 パプリカ 10△ きゅうり 15△ たまねぎ 15△ アップルビネガー 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□ とり肉 25○ あつあげ 15○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 15△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ 赤みそ 4○ 濃口しょうゆ 1.5□ 砂糖 1.5□ 酒 1 シンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ごま油 0.2□ 水 4 たまご 20○ とり肉 15○ とうふ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 30○ キャベツ 25△ たまねぎ 25△ にんじん 15△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ 赤みそ 4○ 濃口しょうゆ 1.5□ 砂糖 1.5□ 酒 1 シンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ごま油 0.2□ 水 4 たまご 20○ とり肉 15○ とうふ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本○	

夏野菜の1つとしておなじみのパプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」の野菜です。黄色やオレンジ色、赤色など、カラフルな色合いで料理を彩ります。免疫力を高めて風邪を予防するビタミンCや、細胞のダメージを防ぐビタミンEなどを多く含みます。



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	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	ごはん はたはたのからあげ らっきょうあえ じゃぶじる なし(1/4個) 牛乳	コッペパン チョコクリーム ポロニアステーク コーンソテー カレースープ 牛乳	キムチいりピビンパ チキンボールスープ 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) そくせきづけ 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため じゃがいもみそしる 牛乳	ごはん マーボーどうふ きりほしだいこんの ナムル 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー ガーリックポテト とうにゅうの コーンクリームスープ 牛乳	わかめごはん おこのみつくね れんこんのいためもの いものこじる おつきみだんご 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	ごはん 70 はたはたのからあげ 25 らっきょうあえ 7 じゃぶじる 5 なし(1/4個) 0.3 牛乳 1.5	コッペパン 50 チョコクリーム 10 ポロニアステーク 60 コーンソテー 0.2 カレースープ 0.2 牛乳 1.0	ごはん 70 はくさいキムチ 10 チキンボールスープ 35 牛乳 20 もやし 15 にんじん 3 にら 0.5 干しいたけ 0.5 いりごま 0.5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 酒 0.3 トウバンジャン 0.04 ごま油 0.01	ごはん 70 とり肉 30 たまご 45 たまねぎ 60 キャベツ 20 にんじん 15 いとこんにやく 15 ごぼう 15 あおねぎ 3 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 淡口しょうゆ 3 きゅうり 15 たくあんづけ 10 牛乳 1.0	ごはん 70 とり肉 35 たまねぎ 25 キャベツ 10 にんじん 3 にら 0.5 干しいたけ 0.5 しおこうじ 3 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.01 じゃがいも 30 とうふ 30 あぶらあげ 3 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 2.5 けずりぶし 1.35 水 1.0	ごはん 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 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.06 でんぶん 1 とりがらスープ 40 きりほしだいこん 3 きゅうり 20 にんじん 5 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 ごま油 0.4 砂糖 0.3 牛乳 1.0	コッペパン 50 ポークフランク 40 サラダ油 0.2 じゃがいも 30 サラダ油 0.2 塩 0.09 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.01 オリーブ油 1 クリームコーン 20 とうもろこし 10 とり肉 15 たまねぎ 40 キャベツ 30 にんじん 10 とうにゅう 10 塩 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 とりがらスープ 95 牛乳 1.0	ごはん 70 わかめごはんの具 2 おこのみつくね 50 れんこん 20 にんじん 5 サラダ油 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 1.5 さといも 25 とり肉 15 あぶらあげ 3 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 1.6 おつきみだんご 30 牛乳 1.0	ごはん 70 ぶた肉 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 10 しろねぎ 2 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 ガーリックパウダー 0.01 たまご 20 とり肉 15 たまねぎ 30 にんじん 30 にんじん 10 干しいたけ 0.5 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 1.6 牛乳 1.0
食育の日献立(鳥取県)	<p>今月の食育の日献立は、鳥取県です。 鳥取県では、はたはたの水揚げ量が全国でトップレベルです。白身ながら、身にたっぷりとした脂のついていて、うま味が感じられる魚です。また、生産量が全国一であるらっきょうは、根元の部分を食べる野菜で、疲労回復に役立つアリシンという成分が豊富です。 シャキシャキとした食感を、今日は和え物で楽しんでください。 じゃぶ汁は、たくさんの具材を煮込むうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることに由来した汁物で、栄養満点の郷土料理です。 果物のなしの栽培も盛んな鳥取県では、さまざまな品種が夏から秋にかけて旬を迎え、みずみずしい味わいを全国へ届けてくれています。</p>								
栄養成分	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
中学生	546kcal 21.6g	613kcal 26.3g	577kcal 24.4g	564kcal 23.9g	542kcal 22.4g	558kcal 23.1g	541kcal 24.8g	597kcal 20.6g	553kcal 24.3g



～給食目標～  
食品の組み合わせを知り好き嫌いなく食べる

※調味料は好みに調節してください。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。



◎寒天スープ

材料(4~5人分)			
寒天(耐熱)	5g	淡口醤油	大さじ1と1/3
豚肉	80g	塩	少々
玉ねぎ	中1/2個	おろし生姜	少々
人参	中1/4本	こしょう	少々
チンゲンサイ	1/2束	けずりぶし	適量
えのきたけ	1/2房	水	700ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 豚肉、チンゲンサイは食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、人参は半切りにしておく。
- えのきたけは石づきを取り、3cm程度の長さに切って洗っておく。
- 鍋にだし汁を煮立たせ、豚肉を入れ、火が通るまで煮る。
- 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、えのきたけ、寒天の順に入れる。
- 野菜に火が通ったら、調味料Aを加え、味を調べて仕上げる。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス!

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。