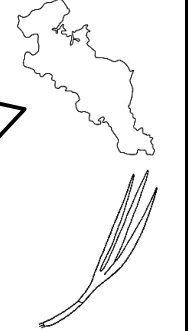


日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
こんだて	ごはん さばのいちやほし くりきんとん さわにわん 牛乳	ぎゅうめし ごじる 牛乳	コッペパン いちごジャム クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	ごはん あつやきたまご こまつないため いももちじる 牛乳	こめこの ポークカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	キャロットライス サーモンフライの トマトソースかけ レバーいり にくだんごのスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ ひじきのサラダ 牛乳	ごはん ハンバーグの きのこあんかけ いもこのじる 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり きりほしだいこんと ぶたにくのいために さつまじる 牛乳	ごはん てっかに そくせきづけ 牛乳	ごはん プルコギ トック (卵除去食対応) 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	ごはん さわらのさいきょうやき しばづけ ゆばのすましじる まっちゃゼリー 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ さばのいちやほし 40○ サラダ油 0.2□ さつまいも 25□ むきぐり 10□ 砂糖 1.001 塩 7.5 とり肉 20○ とうふ 30○ あぶらあげ 4○ ごぼう 15△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ ごぼう 15△ にんじん 10△ つきこんにやく 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 2□ 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 ひきわりだいず 10○ ちくわ 15○ あつあげ(ミニ) 25○ たまねぎ 20△ じゃがいも 20□ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本○	コッペパン 50□ いちごジャム 10△ とり肉 30○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 15△ グリーンピース 5△ ミックスチーズ 5○ サラダ油 1□ 小麦粉 5□ バター 4□ 牛乳 10□ 塩 0.8 こしょう 0.02 とりがらスープ 25 水 70 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□ あつやきたまご 50○ こまつな ツナ 20△ にんじん 10○ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 砂糖 0.5□ 淡口しょうゆ 1 いももち 30□ ぶた肉 15○ たまねぎ 20△ えのきたけ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 140 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 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 60 水 60 海藻ミックス 1.2○ きゅうり 20△ ドレッシング(和風) 5□ 牛乳 1本○	こめ 60□ キャロットライスの具 22△ サクフライ 40○ 天ぷら油 4□ トマト 10△ トマトケチャップ 5 砂糖 0.8□ 塩 0.2 レバーいり 35○ にくだんご 30△ はくさい 30△ ほうれんそう 10△ にんじん 10△ たけのこ 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 115 ブルーベリーゼリー 40□ 牛乳 1本○	くるくるパン 40□ スパゲッティ 33□ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ しめじ 10△ ピーマン 10△ サラダ油 1□ バター 1.5□ 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.5 酒 0.5 こしょう 0.02 干しひじき 0.5○ ツナ 20△ きゅうり 8○ にんじん 5△ 酢 1.5 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ハンバーグ 60○ サラダ油 0.2□ またけ 5△ たまねぎ 10△ 淡口しょうゆ 2 砂糖 1□ みりん 0.3 でんぷん 0.3 さといも 25□ かまぼこ 10○ あぶらあげ 2○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 酒 0.2 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 170 牛乳 1本○	こめ 65□ もちげんまいり 5 塩 0.7 大判のり 3○ きりほしだいこん 3 ぶた肉 30○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ にら 3△ 干しいたけ 0.3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 酒 1 みりん 0.2 けずりぶし 0.5 水 35 さつまいも 40□ とり肉 10○ とうふ 20○ あぶらあげ 2○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 90 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 30○ あつあげ 30○ じゃがいも 40□ こんにやく 20△ にんじん 15△ ごぼう 15△ さやいんげん 5△ サラダ油 1□ 赤みそ 6○ 砂糖 2□ 酒 0.5 濃口しょうゆ 1 水 85 きゅうり 15△ たくあんづけ 10△ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ キャベツ 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ にら 3△ いりごま 1□ ウスターソース 6 サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 2□ 酒 0.5 ガーリックパウダー 0.03 ごま油 0.2□ トック 30□ たまご 20○ とり肉 10○ たまねぎ 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 シンジャーパウダー 0.01 でんぷん 1.5□ とりがらスープ 135 水 135 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△ 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○ じゃがいも 20△ キャベツ 20△ たまねぎ 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□ さわらの さいきょうやき 40○ しばづけ 10△ ゆば 2○ とり肉 20○ たまねぎ 35△ だいこん 15△ にんじん 10△ ごぼう 10△ くじょうねぎ 3 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 160 まっちゃゼリー 40□ 牛乳 1本○
中学年	603kcal 26.4g	585kcal 24.9g	562kcal 23.9g	581kcal 23.3g	561kcal 20.7g	618kcal 25.2g	598kcal 23.8g	554kcal 23.4g	579kcal 24.2g	552kcal 21.8g	626kcal 25.0g	595kcal 28.0g	541kcal 24.0g

今日は目の愛護デー献立です。  
目によいとされる、ビタミンAや  
アスタキサンチン、アントシアニンを  
多く含む人参、ほうれん草、レバー、  
サケ、ブルーベリーを献立に取り入れ  
ました。



今月の食育の日献立は京都府です。  
西京焼きは京都府の伝統みそ、西京みそに肉や魚を漬け込んで焼いた料理です。  
しば漬は、京都府発祥の漬物で、きゅうりやなすをしその葉とともに  
塩漬けて作られます。  
ゆばのすまし汁には京野菜である九条ねぎ、  
デザート抹茶ゼリーには京都府産の抹茶を使用しています。



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!!

	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
こんだて	ごはん ぶたにくの しょうがいため なめこのみそしる かき(1/4個) 牛乳	ルーローハン ごはん ルーローハンのぐ ビーフンスープ 牛乳	ごはん やまとに (卵除去食対応) キャベツのあえもの 牛乳	コッペパン ポロニアカツ きのこの とうりゅうスープに 牛乳	ごはん さんまのおろしに れんこんのきんぴら けんちんじる 牛乳	おからとひじきの ませごはん ごはん おからとひじきのいりに (はなかつお クラス1袋) とりのてりやき かすじる 牛乳	ごはん かぼちゃグラタン にんじんとツナのソテー とうふとえびのスープ 牛乳	ごはん とりにくのスタミナイだめ わかたますープ (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのさいりょう(g)	こめ 70□ 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 0.2□ 濃口しょうゆ 3.5□ 砂糖 1.5□ なめこ 15△ とうふ 30○ あぶらあげ 2□ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 2.5□ けずりぶし 110 水 110 かき 40△ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ チンゲンサイ 5△ ただのこ 10△ サラダ油 0.5□ 酒 0.5□ 砂糖 3.5□ 濃口しょうゆ 3.5□ オイスターソース 2.5□ でんぶん 0.5□ 水 30	こめ 70□ 牛肉 25○ ひらてん 20○ うずらたまご 18○ じゃがいも 50□ こんにやく 20△ こんにやく (もみじ型) 10△ にんじん 15△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4□ 淡口しょうゆ 3□ 水 50	コッペパン 50□ ポロニアカツ 4□ エリンギ 10△ しめじ 10△ ぶた肉 25○ じゃがいも 30□ たまねぎ 40△ キャベツ 20△ にんじん 15△ とうりゅう 20○ 淡口しょうゆ 1□ 塩 1□ こしょう 0.01□ けずりぶし 2.5□ 水 50	こめ 70□ さんまのおろしに 40○ れんこん 20△ にんじん 5△ いりごま 0.3□ サラダ油 0.2□ 砂糖 1□ 濃口しょうゆ 1.5□ とり肉 15○ 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□ でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 125	こめ 70□ おから 3○ 干しひじき 0.3□ だいこん葉 1△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 1.5□ 塩 0.001□ 砂糖 1□ みりん 0.5□ 水 5□ はなかつお 1○ とりのてりやき 40○ ぶた肉 20○ さつまいも 20□ だいこん 20△ にんじん 10△ つきこんにやく 10△ 酒かす 10□ みそ 9○ 塩 0.005□ けずりぶし 2.5□ 水 115	こめ 70□ かぼちゃグラタン 60□ にんじん 20△ ツナ 10○ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 1.5□ こしょう 0.02□ とうふ 30○ えび 15○ とり肉 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 乾燥わかめ 0.7○ たまご 20○ ぶた肉 20○ 干しいだけ 0.5△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ ツナジャーパウダー 0.003□ こしょう 0.001□ でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 150	こめ 70□ とり肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ ただのこ 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3□ 砂糖 1.5□ 酒 1□ 乾燥わかめ 0.7○ たまご 20○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.3□ こしょう 0.001□ でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 175
食品ロス削減 とりにみ献立								
栄養成分	554kcal 23.7g	541kcal 23.9g	553kcal 22.5g	570kcal 24.5g	564kcal 23.5g	563kcal 24.2g	646kcal 20.9g	552kcal 25.8g

☆献立日より☆



～給食目標～  
しょうぶな体をつくる  
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。

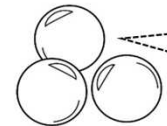


◎汁

材料(4~5人分)

ひきわり大豆	50g	味噌	大さじ3
竹輪	2本	けずり節	適量
厚揚げ	150g	みそ	700ml
玉ねぎ	中1/2個	水	
じゃがいも	1個		
人参	中1/4本		
青ねぎ	20g		

作り方



大豆の水煮をミキサーにかけたものを使用しても良いでしょう。

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② 竹輪は輪切り、玉ねぎはスライス、じゃがいも、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 厚揚げはさいの目切りにし、さっと茹でておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、竹輪の順に入れ、火が通ったら、厚揚げ、ひきわり大豆を加えさらに煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、味噌、青ねぎを入れ、味を調整して仕上げる。

10月は「食品ロス削減月間」として、食品ロスを減らすための取り組みの普及・啓発に努めるよう国が定めた期間です。  
今日の給食には、おから、大根の葉、根、酒かすをムダなく使った献立を取り入れています。



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。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス!

