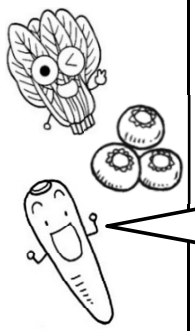


日曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
こんだて	ぎゅうめし ごじる 牛乳	ごはん さばのいちやほし くりきんとん さわにわん 牛乳	こめこの ポークカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	コッペパン いちごジャム クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	キャロットライス サーモンフライの トマトソースかけ レバーいり にくだんごのスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん あつやきたまご こまつないため いもちじる 牛乳	おむすび (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	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 いもちじる 牛乳	ごはん ブルコギ トック (卵除去食対応) 牛乳	ごはん てっかに そくせきづけ 牛乳	ごはん ぶたにくの しょうがいため なめこのみそじる かき(1/4個) 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く (スライスチーズ) やさいスープ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	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 11.5□ 牛乳 1本○	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□ 塩 0.01□ 水 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△ えのきだけ 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 5□ 酒 0.2□ こしょう 0.01□ けずりぶし 2.5□ 水 12.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ じゃがいも 50□ たまねぎ 15△ 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 0.1□ 濃口しょうゆ 10△ 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 0.01□ 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○	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 0.01□ 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 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△ ほうれん草 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 11.5□ ブルーベリーゼリー 40□ 牛乳 1本○	こめ 70□ あつやきたまご 50○ こまつな 20△ ツナ 10○ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 砂糖 0.5□ 淡口しょうゆ 1□ いもち 30□ ぶた肉 15○ たまねぎ 20△ えのきだけ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ けずりぶし 2.5□ 水 1.40□ 牛乳 1本○	こめ 65□ もちげんまい 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△ しょうが油 0.5□ 砂糖 1.5□ 淡口しょうゆ 3□ 濃口しょうゆ 0.3□ けずりぶし 35□ 水 35□ さつまいも 40□ とり肉 20○ とうふ 10○ 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○	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 8○ きゅうり 20△ 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□ まいたけ 5△ たまねぎ 10△ 淡口しょうゆ 2□ いりごま 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 1.70□ 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□ 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□ 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 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.10□ 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□ 濃口しょうゆ 1□ 酒 1□ みりん 0.2□ けずりぶし 0.5□ 水 85□ きゅうり 15△ たくあんづけ 10△ 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□ 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○ 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 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.40□ かき 40△ 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□ とり肉 20○ じゃがいも 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 1.40□ 牛乳 1本○
中学年	I補給-/たんばく質 585kcal 24.9g	I補給-/たんばく質 603kcal 26.4g	I補給-/たんばく質 561kcal 20.7g	I補給-/たんばく質 562kcal 23.9g	I補給-/たんばく質 618kcal 25.2g	I補給-/たんばく質 581kcal 23.3g	I補給-/たんばく質 579kcal 24.2g	I補給-/たんばく質 598kcal 23.8g	I補給-/たんばく質 554kcal 23.4g	I補給-/たんばく質 626kcal 25.0g	I補給-/たんばく質 552kcal 21.8g	I補給-/たんばく質 554kcal 23.7g	I補給-/たんばく質 595kcal 28.0g



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。



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「ヒビンパ」
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 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	ごはん やまとに (卵除去食対応) キャベツのあえもの 牛乳	ルーローハン ごはん ルーローハンのく ビーフンスープ 牛乳	おからとひじきの まぜごはん 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	コッペパン ポロニアカツ きのこの とうにゅうスープに 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	ごはん とりにくのスタミナため わかたまスープ (卵除去食対応) 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
こんだてのさいりょう(g)	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□ 濃口しょうゆ 2.5 けずりぶし 6 水 160 まっちゃゼリー 40□ 牛乳 1本○	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□ オイスターソース 1□ 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 シンジャーパーダー 0.2 水 50 キャベツ 30△ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3□ 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△ たけのこ 10△ サラダ油 0.5□ 酒 0.5 砂糖 3.5□ 濃口しょうゆ 3.5 水 2.5 でんぶん 0.5□ 水 30 ピーフン 5□ とり肉 20○ たまねぎ 20△ はくさい 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本○	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□ 塩 0.01 濃口しょうゆ 1.5 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 0.05 けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本○	コッペパン 50□ ポロニアカツ 40○ 天ぶら油 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△ とうにゅう 20○ 濃口しょうゆ 1□ 塩 0.01 こしょう 1 けずりぶし 2.5 水 50 牛乳 1本○	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△ 濃口しょうゆ 0.2 酒 6 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ たけのこ 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ オイスターソース 1□ 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5□ 酒 1.5□ シンジャーパーダー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 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△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本○	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△ 干しいたけ 0.5△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 シンジャーパーダー 0.03 こしょう 0.01 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本○
食育の日献立(京都府)	<p>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て焼いた料理です。しば漬けは、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して作られます。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。</p> <p>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。</p>							
食品ロス削減 こんだて とりくみ献立								
1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質	1献立-/たんぱく質
541kcal 24.0g	553kcal 22.5g	541kcal 23.9g	563kcal 24.2g	570kcal 24.5g	564kcal 23.5g	552kcal 25.8g	646kcal 20.9g	

☆献立だより☆

いきいき

～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。



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	水	700ml
玉ねぎ	中 1/2個		
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。

- けずり節でだしをとっておく。
- 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。
- 厚揚げはさいの目切りにし、さっと茹でておく。
- 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。
- 材料に火が通ったら、味噌、青ねぎを入れ、味を調べて仕上げる。

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ことができます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

