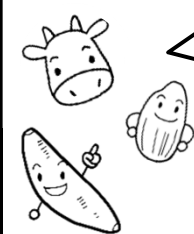


日・曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	ごはん さばのしおやき みずなとささみの レモンしょうゆがけ さわにわん 牛乳	てりやきバーガー (バーガーパン) ハンバーグの てりやきソース キャベツのポイル オニオンスープ 牛乳	ごはん ぶたにくとれんこんの いためもの かんてんと はくさいのスープ 牛乳	さけそぼろごはん ごはん さけそぼろ あつやきたまご けんちんみそしる 牛乳	キンパ もちげんまいいりごはん ぶたにくの あまからいため たくあんづけ てまきのり フォーガー 牛乳	コッペパン チキンボールのトマトに はなやさいスープ ようなしのコンポート 牛乳	ごはん こまつなと たじまぎゅうの いためもの さつまいもの ほっこりじる さかまんじゅう 牛乳	ごはん のりのつくだに ほっけのいちやほし ほうれんそうのあえもの 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため だいこんのみそしる 牛乳	ごはん かほちゃコロッケ コーンソテー わふうスープ 牛乳	ツナサンド (せわりコッペパン) ツナサラダ (マヨネーズ クラス1本) かぶのポトフ 牛乳	ごはん ぶたキムチ たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	こめこの チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ さばのしおやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ みずな 15 △ ささみ 5 ○ たまねぎ 10 △ 淡口しょうゆ 1.5 レモン果汁 1 △ 砂糖 0.5 □ ぶた肉 10 ○ とうふ 30 ○ だいこん 20 △ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	バーガーパン 50 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 □ みりん 0.3 でんぶん 0.15 □ キャベツ 25 △ たまねぎ 50 △ ベーコン(バラ) 10 ○ じゃがいも 30 ○ にんじん 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 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ れんこん 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ むきえだまめ 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 酒 0.5 かんてん 0.6 はくさい 30 △ とり肉 25 ○ 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 135 塩 0.3 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ さけフレーク 15 ○ とうもろこし 5 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 0.5 □ 淡口しょうゆ 0.5 酒 0.2 あつやきたまご 50 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ つきこんやく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 65 □ もちげんまい 5 ぶた肉 20 ○ ほうれんそう 7 △ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ いりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 酒 0.3 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.1 たくあんづけ 12 △ てまきのり 3.8 ○ フォー 10 □ とり肉 20 ○ とうふ 20 ○ たまねぎ 30 △ とうもろこし 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 ようなしのコンポート 40 △ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ チキンボール 30 ○ じゃがいも 15 ○ たまねぎ 20 △ トマト 5 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 10 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 乾燥にんにく 0.05 水 10 カリフラワー 10 △ ベーコン(バラ) 10 ○ キャベツ 20 △ 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 140 牛乳 1本 ○	こめ (伊丹市産) 70 □ こまつな 15 △ 牛肉(但馬牛) 20 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 みりん 2 酒 0.5 乾燥にんにく 0.1 塩 0.1 さつまいも 30 □ とり肉 10 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ (もみじ型) 20 △ たまねぎ えのきだけ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ のりのつくだに 10 ○ ほっけのいちやほし 40 ○ サラダ油 0.2 □ ほうれんそう 25 △ にんじん 5 △ 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.5 砂糖 0.3 □ いももち 35 □ とり肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 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 ジンジャーパウダー 0.2 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1 だいこん 20 △ とり肉 20 ○ ちくわ 5 ○ 乾燥わかめ 0.3 ○ たまねぎ 30 △ えのきだけ 10 △ にんじん 10 △ しるねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ かほちゃコロッケ 50 □ 天ぷら油 5 □ とうもろこし 25 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.03 こしょう 0.01 ぶた肉 20 ○ かまぼこ 15 ○ とうふ 40 ○ たまねぎ 20 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ ツナ 15 ○ キャベツ 25 △ たまねぎ 10 △ 酢 1 サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 □ かぶ 30 △ とり肉 35 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ セロリ 0.5 △ 塩 0.8 酒 0.2 こしょう 0.01 とりがらスープ 50 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ はくさいキムチ 20 △ たまねぎ 15 △ はくさい 10 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 0.6 たまご 20 ○ とり肉 15 ○ とうふ 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ しろねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 酒 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 □ とりがらスープ 130 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 35 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ 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 60 水 60 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 ○

しせいきねんびこんだて
市制記念日献立



11月10日は、伊丹市の83回目の誕生日です。
今日の給食には、伊丹市産の「米」「小松菜」「さつまいも」を使っています。
また、兵庫県で有名な但馬牛を小松菜や他の野菜と一緒に、しょうゆとみりん、
ご飯がすすむ甘い味付けにしています。
酒をつくる時にできる酒かすを使った酒まんじゅうも味わってみてくださいね。

	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだて	ちゅうかどんぶり (卵除去食対応) ブロッコリーの ちゅうかあえ 牛乳	ごはん ししゃもの いそべてんぷら きんぴらごぼう あきのこんさいじる 牛乳	かやくごはん きつねうどん しろなのみすあえ ゆずゼリー 牛乳	ごはん にくじゃが にしよくあえ 牛乳	ごはん さといものそぼろに きのこのかきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ビビンバ わかめスープ 牛乳	くるくるパン やきビーフン きゅうりのナムル 牛乳
	こめ 70□ ぶた肉 35○ うすらたまご 18○ いか 20○ はくさい 50△ にんじん 10△ もやし 10△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 3□ 酒 1□ 砂糖 0.7□ 塩 0.3□ こしょう 0.02□ でんぷん 3□ けずりぶし 0.8□ 水 60□ ブロッコリー 25△ たまねぎ 10△ 濃口しょうゆ 1.5□ 酢 1.5□ ごま油 0.4□ 砂糖 0.3□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ししゃもの 20○ いそべてんぷら 2□ 天ぷら油 2□ ごぼう 15△ ぶた肉 10○ つきこんやく 5△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 1.2□ 砂糖 0.8□ さといも 30□ だいこんおろし 20△ とり肉 20○ しめじ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 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 60□ ごもくごはんのく 23△ うどん 30□ あぶらあげ 10○ とり肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとかんやく 15△ ごぼう 10△ グリーンピース 8△ 濃口しょうゆ 1□ 砂糖 3□ みりん 0.5□ 水 50□ しろな 25△ ツナ 12○ にんじん 5△ 酢 1□ 濃口しょうゆ 0.5□ 砂糖 0.5□ ゆずゼリー 40□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 30○ ちくわ 15○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 20△ いとこんやく 15△ ごぼう 10△ グリーンピース 8△ 濃口しょうゆ 1.6□ でんぷん 0.5□ 水 30□ えのきたけ 10△ しめじ 5△ たまご 20○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 5□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 135□ 牛乳 1本○	こめ 70□ さといも 20□ とりひき肉 20○ がんとどき 10○ にんじん 10△ グリーンピース 3△ 砂糖 1.6□ 濃口しょうゆ 1.6□ でんぷん 0.5□ 水 30□ えのきたけ 10△ しめじ 5△ たまご 20○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 5□ 乾燥わかめ 0.7○ とり肉 20○ 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 175□ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ たまねぎ 20△ もやし 20△ にんじん 15△ にら 3△ 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□ 淡口しょうゆ 0.2□ トウバンジャン 0.15□ ジンジャーパウダー 0.01□ こしょう 0.01□ ガーリックパウダー 0.01□ ごま油 0.2□ 乾燥わかめ 0.7○ とり肉 20○ 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 175□ 牛乳 1本○	くるくるパン 40□ ビーフン 30□ ぶた肉 20○ えび 10○ たまねぎ 30△ キャベツ 20△ にんじん 10△ にら 3△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 砂糖 0.5□ 塩 0.7□ 淡口しょうゆ 3□ こしょう 0.02□ きゅうり 25△ とうもろこし 10△ にんじん 5△ 濃口しょうゆ 1.5□ ごま油 0.4□ 砂糖 0.3□ 牛乳 1本○
こんだてのさいりょう(g)	I初片-/たんぱく質 542kcal 25.2g	I初片-/たんぱく質 550kcal 21.1g	I初片-/たんぱく質 551kcal 20.0g	I初片-/たんぱく質 545kcal 21.3g	I初片-/たんぱく質 550kcal 24.1g	I初片-/たんぱく質 550kcal 23.1g	I初片-/たんぱく質 579kcal 22.5g

☆献立だより☆



～給食目標～
給食に感謝しよう

※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？

◎さつまいものほっこり汁

材料 (4~5人分)

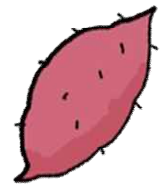
さつまいも	ちゅう 中 1/2本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1と1/3	A
鶏肉	80g	しお 塩	しょうしょう 少々	
かまぼこ	50g	けずりぶし	てきりょう 適量	
たまご	ちゅう 中 1/2個	みず 水	700ml	
えのきたけ	1/2房			
にんじん	ちゅう 中 1/3本			
人参				
青ねぎ	20g			



ほくほくで甘いさつまいもが入った、
ほっこり温まる汁物です。

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉、かまぼこは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ さつまいもは食べやすい大きさに切り、水につけておく。
- ④ たまごはスライス、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ えのきたけは石突きを切り落とし、3cm程度の長さに切って洗っておく。
- ⑥ 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉、たまご、人参、さつまいも、かまぼこ、えのきたけの順に入れる。
- ⑦ 火が通ったら、調味料Aで味付けをし、一煮立ちさせる。
- ⑧ 最後に青ねぎを加え、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！

