

日曜	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)
こんだて	ごはん あじのしおやき そくせきづけ けんちんじる プルーン 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため さつまじる 牛乳	ごはん ぶりかけ おでん キャベツとわかめのすのもの りんご(1/4個) 牛乳	オムライス チキンライス プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) かぼちゃのとうにゅうポターージュ 牛乳	ごはん こめこのあげぎょうざ(2個) ほうれんそうとツナのちゅうかソテー えびとチンゲンサイのスーフ 牛乳	ごはん さばのおろしに きんぴらだいず いものこじる 牛乳	ごはん こまつなと ぶたにくのいたためもの とりのつくねじる 牛乳	こめこの ふゆやさいカレーライス かんでんサラダ 牛乳	ごはん やまとに(卵除去食対応) かぶのあまずつけ 牛乳	わかめごはん とりのうめソースかけ こうやどうふのみそじる みかんゼリー 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ あじのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ キャベツ 20△ たくあんづけ 10△ とり肉 20○ とうふ 40○ あぶらあげ 3○ つきこんにゃく 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 125 乾燥プルーン 14△ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ ちくわ 10○ たまねぎ 35△ 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□ ガーリックパウダー 0.01 さつまいも 40□ とり肉 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶりかけ(おこめとやさい) 2.7□ とり肉 20○ ミニウインナー 20○ あつあげ 20○ じゃがいも 30□ だいこん 40△ こんにゃく 20△ にんじん 15△ 砂糖 2□ 濃口しょうゆ 6 酒 1 けずりぶし 0.5 水 50 キャベツ 25△ 乾燥わかめ 0.5○ 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.3□ りんご 40△ 牛乳 1本○	こめ 60□ チキンライスのく 22△ プレーンオムレツ 50○ トマトケチャップ(小袋) 8△ かぼちゃペースト 10△ かぼちゃ 15△ ベーコン(バラ) 15○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ しめじ 10△ むきえだまめ 3△ サラダ油 1□ とうにゅう 10○ 塩 1 白ワイン 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 1□ ぶたがらすープ 110 牛乳 1本○	こめ 70□ こめこのぎょうざ 40△ 天ぷら油 4□ ほうれんそう 20△ ツナ 10○ にんじん 5△ 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.3□ ごま油 0.3□ えび 15○ チンゲンサイ 10△ たまねぎ 40△ とうもろこし 10△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ さばのおろしに 40○ だいず(ドライ) 15○ れんこん 10△ にんじん 5△ ごま油 0.3□ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4□ いりごま 0.5□ 一味とうがらし 少々 さといも 25□ とり肉 20○ たまねぎ 25△ しめじ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.03 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本○	こめ 70□ こまつな 25△ ぶた肉 35○ たけのこ 15△ にんじん 10△ 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 チキンボール 30○ とうふ 20○ はくさい 30△ しめじ 10△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本○	こめ 70□ だいこん 25△ れんこん 15△ ぶた肉 30△ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ にんじん 15△ トマト 10△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4 カレー粉 0.5 ウスターソース 4 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 ぶたがらすープ 60 寒天 0.5○ ツナ 10○ きゅうり 1.5 酢 1.5 サラダ油 0.5□ 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 25○ ひらてん 20○ うすらたまご 18○ じゃがいも 50□ じゃがいも 30△ こんにゃく 30△ にんじん 15△ にんじん 15△ トマト 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 ジンジャーパウダー 0.2 水 50 かぶ 30△ にんじん 5△ 砂糖 1□ 淡口しょうゆ 0.8 酢 1.8 牛乳 1本○	こめ 70□ わかめごはんの具 2○ とりのたつたあげ 40○ 天ぷら油 4□ たまねぎ 20△ しろねぎ 3△ うめびしお 0.7△ 乾燥うめ 0.1△ 淡口しょうゆ 0.5 砂糖 0.4□ みりん 0.2 水 5 こうやどうふ 2○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 30△ はくさい 20△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 130 みかんゼリー 70△ 牛乳 1本○
	I補糖-/たんぱく質 552kcal 26.5g	I補糖-/たんぱく質 565kcal 23.8g	I補糖-/たんぱく質 557kcal 21.8g	I補糖-/たんぱく質 554kcal 20.0g	I補糖-/たんぱく質 570kcal 20.0g	I補糖-/たんぱく質 574kcal 25.5g	I補糖-/たんぱく質 562kcal 24.9g	I補糖-/たんぱく質 556kcal 20.5g	I補糖-/たんぱく質 555kcal 22.3g	I補糖-/たんぱく質 618kcal 21.3g

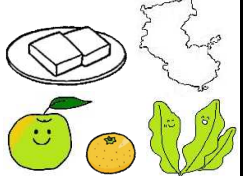
秋～冬が旬のりんごには、お腹の中をきれいに掃除する食物繊維や、体の中の余分な塩分を外へ出すカリウムなどが、多く含まれています。



今月の食育の日献立は、和歌山県です。
和歌山県は南北にのびる地形を生かした、様々な特産物が有名です。
加太わかめは、潮の流れの速い漁場で採れ、風味が良く、こしがあります。
また温暖な気候を生かし、高級梅で知られる「南高梅」をはじめとし、「有田みかん」なども生産量日本一を誇ります！
そのほか高野山が発祥の高野豆腐は、豆腐を凍らせて作られるため、たんぱく質が豊富な保存食です。献立にちりばめられた和歌山県の味を、楽しんで味わってください。



しょういく ひこんだて
食育の日献立
わかやまけん
(和歌山県)



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

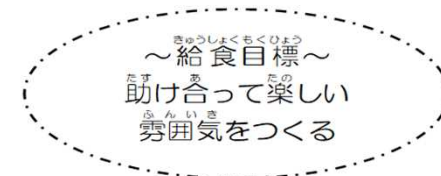
※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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」
「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	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだて	おむすび もちげんまいりごはん おおぼんのり ハンバーグの ゆずあんかけ とうじうどん 牛乳	コッペパン ポークシチュー カラフルマリネ こめこの チョコカップケーキ 牛乳	くるくるパン ひじきスパゲッティ みずなとハムの わふうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 65 □	コッペパン 50 □	くるくるパン 40 □
	もちげんまい 5 □	ぶた肉 35 ○	スパゲッティ 33 □
	塩 0.7 □	じゃがいも 50 □	干しひじき 1 ○
	大判のり 3 ○	たまねぎ 50 △	ぶた肉 20 ○
	ハンバーグ 60 ○	にんじん 15 △	ひらてん 10 ○
	サラダ油 0.2 □	サラダ油 1 □	たまねぎ 20 △
	ゆず果汁 0.8 △	小麦粉 6 □	にんじん 10 △
	淡口しょうゆ 2 □	バター 5 □	とうもろこし 10 △
	砂糖 1.5 □	トマトケチャップ 7 □	さやいんげん 5 △
	みりん 0.2 □	デミグラスソース 5 □	サラダ油 1 □
でんぶん 0.3 □	ウスターソース 2 □	砂糖 1.5 □	
うどん 15 □	赤ワイン 1 □	塩 0.3 □	
ぶた肉 20 ○	塩 0.5 □	淡口しょうゆ 5 □	
かぼちゃ 15 △	こしょう 0.02 □	こしょう 0.01 □	
れんこん 10 △	ガーリックパウダー 0.01 □	みずな 20 △	
にんじん 10 △	ぶたがらスープ 100 □	チキンハム 10 ○	
つきこんにやく 10 △	水 100 □	にんじん 5 △	
あおねぎ 3 △	ブロッコリー 20 △	ドレッシング (和風) 5 □	
淡口しょうゆ 5 □	パプリカ 10 △	牛乳 1本 ○	
けずりぶし 2.5 □	たまねぎ 10 △		
水 1.35 □	アップルピネガー 1.2 □		
牛乳 1本 ○	オリーブ油 0.6 □		
	砂糖 0.6 □		
	塩 0.2 □		
	こしょう 0.01 □		
とうじこんだて 冬至献立	こめこの チョコカップケーキ 25 □		
	牛乳 1本 ○		
	クリスマス献立		
I初葺-/たんぱく質	I初葺-/たんぱく質	I初葺-/たんぱく質	
583kcal 26.4g	664kcal 24.4g	606kcal 25.8g	

☆献立だより☆



※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？



◎かぼちゃの豆乳ポタージュ

材料 (4~5人分)

かぼちゃペースト	80g	サラダ油	適量
かぼちゃ	80g	豆乳	50g
ベーコン	80g	塩	小さじ1
玉ねぎ	中1個	白ワイン	小さじ1
人参	中1/3本	こしょう	少々
しめじ	1/2房	片栗粉	小さじ1
むき枝豆 (冷凍)	20g	ぶたがらスープ	700ml

(とりがらスープでも可)

作り方

- かぼちゃ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- 玉ねぎはスライス、人参は細切りにしておく。
- しめじは石突きを取り、小房にわけてさっと洗っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじの順に炒める。
- ぶたがらスープを加え煮込み、具材に火が通ったら、むき枝豆、かぼちゃペースト、調味料Aを加える。
- ひと煮立ちしたら同量の水でといた片栗粉を入れる。
- 最後に豆乳を入れ、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！