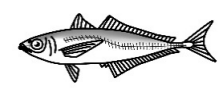



日曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
こんだて	ごはん さばのおろしに きんぴらだいす いものこじる 牛乳	ごはん こめこのあげぎょうざ (2個) ほうれんそうと ツナのちゅうかソテー えびとチンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん ぶたにくの しょうがいため さつまじる 牛乳	ごはん ぶりかけ おでん キャベツとわかめの すのもの りんご(1/4個) 牛乳	オムライス チキンライス プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) かぼちゃの とうにゅうポタージュ 牛乳	ごはん あじのしおやき そくせきづけ けんちんじる プルーン 牛乳	こめこの ふゆやさいかレーライス かんてんサラダ 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	ごはん こまつなと ぶたにくのいためもの とりのつくねじる 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおぼんり ハンバーグの ゆずあんかけ とうじょうどん 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ さばのおろしに 40○ だいす(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□ 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△ みそ 11.5○ 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○ ミニウイナー 20○ あつあげ 20○ じゃがいも 30□ だいこん 40△ こんにやく 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□ チキンライスのぐ 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□ ぶたがらスープ 110 牛乳 1本○	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□ だいこん 25△ れんこん 15△ ぶた肉 30○ うずらたまご 18○ 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□ こめこ 4.7□ 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 ぶたがらスープ 60 寒天 0.5○ ツナ 10○ きゅうり 15△ 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○ うずらたまご 18○ じゃがいも 50□ こんにやく 30△ 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 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□ こまつな 25△ ぶた肉 35○ たけのこ 15△ 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 65□ もちげんまい 5□ 塩 0.7 大判のり 3○ ハンバーグ 60○ サラダ油 0.2□ ゆず果汁 0.8△ 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5□ みりん 0.2 でんぷん 0.3□ うどん 15□ ぶた肉 20○ かぼちゃ 15△ れんこん 10△ にんじん 10△ つきこんにやく 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本○
	I補糖-/たんぱく質 574kcal 25.5g	I補糖-/たんぱく質 570kcal 20.0g	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 552kcal 26.5g	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 562kcal 24.9g	I補糖-/たんぱく質 583kcal 26.4g

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。

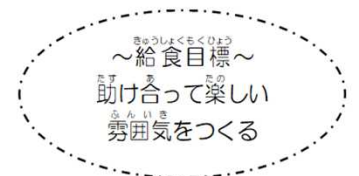


とうじこんだて  
冬至献立

日・曜	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだて	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しる みかんゼリー 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	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
こんだてのざいりょう(g)	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○	くるくるパン 40□ スパゲッティ 33□ 干しひじき 1○ ぶた肉 20○ ひらてん 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ とうもろこし 10△ さやいんげん 5△ サラダ油 1□ 砂糖 1.5□ 塩 0.3□ 淡口しょうゆ 5□ こしょう 0.01□ みずな 20△ チキンハム 10○ にんじん 5△ ドレッシング(和風) 5□ 牛乳 1本○	コッペパン 50□ ぶた肉 35○ じゃがいも 50□ たまねぎ 50△ にんじん 15△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター 5□ トマトケチャップ 7□ デミグラスソース 5□ ウスターソース 2□ 赤ワイン 1□ 塩 0.5□ こしょう 0.02□ ガーリックパウダー 0.01□ ぶたがらすープ 100□ 水 100□ ブロッコリー 20△ パプリカ 10△ たまねぎ 10△ アップルピネガー 1.2□ オリーブ油 0.6□ 砂糖 0.6□ 塩 0.2□ こしょう 0.01□ こめこのチョコカップケーキ 25□ 牛乳 1本○
	食育の日献立 (和歌山県) 	  	クリスマス献立 
中学年	I献立 -/たんぱく質 618kcal 21.3g	I献立 -/たんぱく質 606kcal 25.8g	I献立 -/たんぱく質 664kcal 24.4g

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。

☆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
たまねぎ	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	ぶたがらすープ	700ml

(とりがらすープでも可)

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。
- たまねぎはスライス、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、たまねぎ、人参、かぼちゃ、しめじの順に炒める。
- ぶたがらすープを加え煮込み、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。

