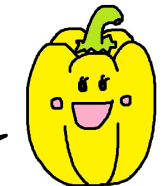
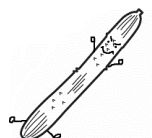
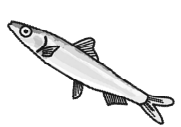


日・曜	8月30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	こめこの なつやさい カレーライス えだまめサラダ 牛乳	チーズバーガー バーガーパン ハンバーグのソースかけ キャベツのポイル スライスチーズ かんてんスープ 牛乳	ごはん いわしのおかかに サラダこんにやくの あえもの もちむぎめんじる 牛乳	ごはん やまとに きゅうりのすのもの 牛乳	ぶたどんぶり けんちんじる 牛乳	ごはん とりのてりやき にんじんしりしり さわにわん 牛乳	チリサンド (せわりコッペパン) チリピーンズ えびとチンゲンサイの スープ 牛乳	ごはん エリンギとりにく いためもの なすのみそしる ぶどうゼリー 牛乳	ごはん うまに キャベツのボンずかけ ブルー 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ふりかけ あつあけの こうみいため かぼちゃのみそしる 牛乳	こがたパインパン ひじきスパゲッティ パプリカのマリネ 牛乳	ごはん のりのつくだに ししゃものいちやほし きんぴらごぼう とうふじる 牛乳
こんだてのざいしょう(g)	こめ 70 □ トマト 10 △ なす 10 △ ズッキーニ 5 △ ぶた肉 35 ○ じゃがいも 40 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ サラダ油 1 □ こめ 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 □ チンゲンサイ 0.3 □ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ とりがらスープ 0.1 □ 水 60 □ むきえだまめ 5 △ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ 酢 1.5 □ サラダ油 0.5 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	バーガーパン 50 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ トマトケチャップ 8 □ ウスターソース 1.5 □ 砂糖 1 □ 水 5 □ キャベツ 25 △ スライスチーズ 15 ○ かんてん 1 □ ぶた肉 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ チンゲンサイ 10 △ えのきだけ 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ ジンジャーパウダー 0.03 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 160 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ いわしのおかかに 40 ○ サラダこんにやく 10 △ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □ もちむぎめん 13 □ とり肉 20 ○ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 35 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 □ こんにやく 35 △ にんじん 25 △ 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 □ きゅうり 30 △ にんじん 5 △ 酢 1.5 □ 淡口しょうゆ 1.4 □ 砂糖 0.6 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 40 △ いとこんにやく 10 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 濃口しょうゆ 4 □ 酒 0.5 □ とり肉 15 ○ かまぼこ 10 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ えのきだけ 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 140 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とりのてりやき 40 ○ にんじん 20 △ ツナ 12 ○ ごま油 0.2 □ いりごま 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ こしょう 0.05 □ ぶた肉 15 ○ ゆば 5 ○ たまねぎ 40 △ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ あいびき肉 30 ○ だいず(ドライ) 15 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ デミグラスソース 3.6 □ トマトケチャップ 0.02 □ チリパウダー 10 ○ えび 10 ○ チンゲンサイ 10 △ とり肉 15 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ エリンギ 15 △ とり肉 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ みりん 1 □ 酒 0.5 □ 塩 0.1 □ 乾燥にんにく 0.1 □ なす 15 △ とうふ 40 ○ あぶらあげ 4 ○ 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 130 □ ぶどうゼリー 30 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 25 ○ あつあけ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ いとこんにやく 15 △ れんこん 10 △ むきえだまめ 5 △ 濃口しょうゆ 1 □ 砂糖 1 □ 酒 1 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ ガーリックパウダー 0.02 □ ごま油 0.2 □ 水 4 □ たまご 20 ○ とり肉 15 ○ とうふ 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 淡口しょうゆ 3 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.01 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ふた肉 30 ○ キャベツ 25 △ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ 赤みそ 4 ○ 濃口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 1.5 □ 酒 1 □ ジンジャーパウダー 0.02 □ ガーリックパウダー 0.02 □ ごま油 0.2 □ 水 4 □ かぼちゃ 35 △ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ 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 ○	コッペパン 40 □ パインチップ 8 △ スパゲッティ 33 □ 干しひじき 1 ○ ひらてん 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 □ 濃口しょうゆ 4 □ パプリカ 10 △ きゅうり 15 △ たまねぎ 1.5 △ アップルビネガー 1.2 □ オリーブ油 0.6 □ 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ のりのつくだに 10 ○ ししゃものいちやほし 15 ○ サラダ油 0.2 □ ごぼう 15 △ ぶた肉 5 ○ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ こま油 0.2 □ とうふ 40 ○ とり肉 20 ○ あぶらあげ 4 ○ じゃがいも 15 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 120 □ 牛乳 1本 ○	



夏野菜の1つとしておなじみのパプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」の野菜です。黄色やオレンジ色、赤色など、カラフルな色合いで料理を彩ります。免疫力を高めて風邪を予防するビタミンCや、細胞のダメージを防ぐビタミンEなどを多く含みます。

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するお問い合わせは、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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」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!!

日・曜	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	おやこどんぶり (卵除去食対応) そくせぎづけ 牛乳	ごはん はたはたのからあげ らっきょうあえ じゃぶじる なし(1/4個) 牛乳	コッペパン チョコクリーム ポロニアステーキ コーンソテー カレースープ 牛乳	キムチいりビビンバ チキンボールスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんの ナムル 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため じゃがいものみそじる 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー ガーリックポテト とうもろこしの コーンクリームスープ 牛乳	わかめごはん おこのみつくね れんこんのいためもの いものこじる おつきみだんご 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 とり肉 30 たまご 45 たまねぎ 60 にんじん 20 いとこんやく 15 ごぼう 15 あおねぎ 3 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 淡口しょうゆ 3 きゅうり 15 たくあんづけ 10 牛乳 1本	こめ 70 はたはたのからあげ 25 天ぷら油 2 らっきょう 7 キャベツ 25 とうもろこし 5 砂糖 0.3 淡口しょうゆ 1.5 ぶた肉 20 ちくわ 15 じゃがいも 30 たまねぎ 35 にんじん 10 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 水 130 なし 50 牛乳 1本	コッペパン 50 チョコクリーム 10 ポロニアステーキ 60 サラダ油 0.2 とうもろこし 25 オリーブ油 0.2 塩 0.02 こしょう 0.01 ぶた肉 10 じゃがいも 15 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 10 しめじ 10 淡口しょうゆ 3 塩 0.5 カレー粉 0.2 けずりぶし 水 130 牛乳 1本	こめ 70 はくさいキムチ 10 牛肉 35 もやし 20 にんじん 15 にら 0.5 干しいたけ 3 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 0.04 しょう油 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2 チキンボール 35 たまねぎ 30 にんじん 10 たけのこ 7 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 水 145 牛乳 1本	こめ 70 豆腐 90 ぶたひき肉 30 たまねぎ 30 にんじん 20 ピーマン 10 しろねぎ 2 サラダ油 0.5 しおこうじ 3 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 ガーリックパウダー 0.01 たまご 20 とり肉 15 あぶらあげ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 干しいたけ 0.5 あおねぎ 3 みそ 3 けずりぶし 水 135 きりぼしだいこん 3 きゅうり 20 にんじん 5 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 ごま油 0.4 砂糖 0.3 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 10 しろねぎ 2 サラダ油 0.5 しおこうじ 3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 ガーリックパウダー 0.01 じゃがいも 30 とうふ 30 あぶらあげ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 とうもろこし 10 酒 1 塩 1 こしょう 0.02 でんぷん 1 おつきみだんご 30 牛乳 1本	こめ 70 ポークフランク 40 サラダ油 0.2 じゃがいも 30 サラダ油 0.2 塩 0.02 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.01 オリーブ油 1 クリームコーン 20 とうもろこし 10 とり肉 15 キャベツ 30 たまねぎ 40 にんじん 10 とうもろこし 10 酒 10 塩 1 こしょう 0.02 でんぷん 1 とうりからスープ 95 牛乳 1本	こめ 70 わかめごはんの具 2 おこのみつくね 50 れんこん 20 にんじん 5 にんじん 5 サラダ油 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 1.5 さといも 25 とり肉 15 あぶらあげ 3 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 水 160 おつきみだんご 30 牛乳 1本	
	19日(火) 564kcal 23.9g	20日(水) 546kcal 21.6g	21日(木) 613kcal 26.3g	22日(金) 577kcal 24.4g	25日(月) 558kcal 23.1g	26日(火) 553kcal 24.3g	27日(水) 542kcal 22.4g	28日(木) 541kcal 24.8g	29日(金) 597kcal 20.6g

☆献立だより☆



～給食目標～
食品の組み合わせを知り好き嫌いなく食べる

※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。



家族そろって
作ってみませんか？

◎寒天スープ

材料(4~5人分)

寒天(耐熱)	5g	淡口醤油	大さじ1と1/3
豚肉	80g	塩	少々
玉ねぎ	中1/2個	おろし生姜	少々
人参	中1/4本	こしょう	少々
チンゲンサイ	1/2束	けずりぶし	適量
えのきたけ	1/2房	水	700ml

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 豚肉、チンゲンサイは食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、人参は半切りにしておく。
- ③ えのきたけは右づきを取り、3cm程度の長さで切って洗っておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、豚肉を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、えのきたけ、寒天の順に入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、調味料Aを加え、味を調べて仕上げる。

今月の食育の日献立は、鳥取県です。
鳥取県では、はたはたの水揚げ量が全国でトップレベルです。白身ながら、身にたっぷりと脂がのって、うま味が感じられる魚です。また、生産量が全国一であるらっきょうは、根元の部分を食べる野菜で、疲労回復に役立つアリシンという成分が豊富です。シャキシャキとした食感を、今日は和え物で楽しんでください。じゃぶ汁は、たくさんの具材を煮込むうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることに由来した汁物で、栄養満点の郷土料理です。果物のなしの栽培も盛んな鳥取県では、さまざまな品種が夏から秋にかけて旬を迎え、みずみずしい味わいを全国へ届けてくれています。

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!