

2024年度

7月 献 立 表

中学校給食センター

日・曜	1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)					
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン酢風味揚げ たことじゃがいもの炒め物 もち麩のすまし汁			ご飯 牛乳 棒餃子 きゅうりのナムル 家常豆腐			ご飯 ふりかけ（おかか） 牛乳 鯖の塩麹焼き ゴーヤと焼豚の炒め物 茄子の味噌汁			ご飯 牛乳 ボークチャップ ごぼうのサラダ コンソメスープ			くるくるパン 牛乳 星のコロッケ コーンサラダ セタスープ セタゼリー			ご飯 牛乳 赤魚の柚庵焼き 厚揚げの香味炒め わかめの味噌汁			ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ（2個） キャベツのオイスターソース炒め ユッケジャンスープ			豚丼 牛乳 梅ちりめん和え ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ（レモン）			ご飯 牛乳 鯉の唐揚げ 有機野菜と但馬牛の炒め物 ばち汁					
材料名および使用量（g）	米	95		米	95		米	95		米	95		くるくるパン	60		米	95		米	95		米	95		米	95				
	牛乳	1本		牛乳	1本		ふりかけ（おかか）	2		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		豚肉	45				
	鶏肉	70		棒餃子	40		牛乳	1本		豚肉	45		星のコロッケ	50		赤魚	60		鶏肉	80		系こんにやく	15		鯉	60				
	塩	0.2					鯖	60		玉葱	20		なたね油	5		ゆず果汁	2		濃口しょうゆ	3.5		白ねぎ	3		濃口しょうゆ	2.5				
	酒	0.8		きゅうり	35		塩麹	6		しめじ	5		とうもろこし	15		濃口しょうゆ	3		酒	1		なたね油	0.5		酒	0.5				
	でん粉	7		人参	10		ゴーヤ	3		トマトクチャップ	6		キャベツ	15		みりん	2		ジンジャーパウダー	0.1		砂糖	1.5		砂糖	0.2				
	なたね油	7		すりごま	0.6		焼豚	15		ウスターソース	1		人参	10		酒	2		粗挽き黒胡椒	0.07		濃口しょうゆ	4.5		濃口しょうゆ	0.15				
	砂糖	2		淡口しょうゆ	1.8		玉葱	30		濃口しょうゆ	1		厚揚げ	2		でん粉	4		米粉	4		酒	0.6		酒	0.15				
	濃口しょうゆ	2.7		酢	1.8		人参	10		砂糖	1		豚肉	20		厚揚げ	35		米粉	4		ジンジャーパウダー	0.05		米粉	6				
	酢	1.3		ごま油	0.6		なたね油	0.5		赤ワイン	0.5		なたね油	0.6		にら	3		なたね油	8		牛乳	1本		なたね油	6				
	レモン果汁	1.3		砂糖	0.3		濃口しょうゆ	2		ガーリックパウダー	0.05		胡椒	0.02		なたね油	0.5		キャベツ	25		ちりめんじゃこ	3		有機玉葱	20				
材料名および使用量（g）	たこ	20		厚揚げ	50		濃口しょうゆ	1		ごぼう	15		ピーフン	8		濃口しょうゆ	0.5		ツナ	10		きゅうり	25		有機ピーマン	10				
	じゃがいも	25		豚肉	35		砂糖	0.02		きゅうり	10		ベーコン	15		玉葱	3		人参	5		乾燥梅	0.5		乾燥にんにく	0.1				
	玉葱	15		玉葱	45		ガーリックパウダー	0.01		人参	5		かまぼこ（星）	10		濃口しょうゆ	0.6		人参	10		濃口しょうゆ	0.5		濃口しょうゆ	1				
	なたね油	0.6		キャベツ	40		胡椒	3		とうもろこし	5		オクラ	10		酒	0.25		なたね油	0.2		乾燥梅	0.5		乾燥にんにく	0.1				
	濃口しょうゆ	1.5		人参	15		茄子	30		淡口しょうゆ	1		淡口しょうゆ	4		ジンジャーパウダー	0.01		濃口しょうゆ	0.05		濃口しょうゆ	0.5		濃口しょうゆ	0.3				
	塩	0.2		たけのこ	10		豆腐	3		酢	0.8		塩	0.3		胡椒	1		濃口しょうゆ	2		ごま油	0.6		胡椒	0.02				
	胡椒	0.02		白ねぎ	3		油揚げ	3		砂糖	0.5		とりがらスープ	適量		鶏肉	20		濃口しょうゆ	0.6		ワンタン	6		でん粉	0.6				
	もち麩	3		干しいたけ	0.5		玉葱	10		一味とうがらし	0.01					じゃがいも	30		砂糖	0.3		鶏つくね	40		そうめんばち	8				
	かまぼこ	10		なたね油	1		人参	4		マヨネーズ	6		セタゼリー	32		味噌	14		牛肉	15		チンゲン菜	15		油揚げ	4				
	豆腐	25		濃口しょうゆ	4		青ねぎ	4		チキンフランク	25					味噌	14		白菜キムチ	25		人参	10		人参	10				
	玉葱	35		砂糖	1		味噌	14		じゃがいも	35					味噌	14		玉葱	30		干しいたけ	0.5		えのきたけ	10				
人参	10		酒	1.5		けずりぶし	3		なたね油	0.5					味噌	14		もやし	20		淡口しょうゆ	0.4		青ねぎ	3					
青ねぎ	3		ジンジャーパウダー	0.1					コンソメ	1.5					味噌	14		ぜんまい	10		塩	0.02		淡口しょうゆ	4					
濃口しょうゆ	7		ガーリックパウダー	0.05					淡口しょうゆ	1.5					味噌	14		白ねぎ	4		胡椒	0.3		塩	0.3					
塩	0.1		豆板醤	0.15					塩	0.5					味噌	14		干しいたけ	0.5		豆乳パンナコッタ（レモン）	40								
けずりぶし	3		とりがらスープ	適量					胡椒	0.01					味噌	14		コチュジャン	0.5											
材料名および使用量（g）	7月1日は「半夏生」です。夏至から数えて11日目に当たる日のことをいいます。農家の方にとって大事な日で、この日までに田植えを終わらす目安とされてきました。関西地方では半夏生の日に「たこ」を食べる風習があります。たこの足にある吸盤のように、苗がしっかり根付き、稲がたくさん実るようにと願いが込められています。たこに含まれる「タウリン」という栄養素には疲労回復や夏バテ防止の効果が期待できます。						3日と18日は伊丹市産の茄子を使用します。						セタ献立						有機野菜を使用します！ 有機農業とは、化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法です。土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。 11日（木）「有機野菜と但馬牛の炒め物」 玉ねぎ、ピーマン 12日（金）「夏野菜のラタトゥイユ」 スズッキーニ 味わって食べましょう！！											
	Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質			Iﾎﾙﾅ- /たんばく質					
	788kcal 33.8g			754kcal 29.4g			783kcal 30.6g			712kcal 27.2g			783kcal 23.6g			715kcal 35.8g			835kcal 33.8g			760kcal 30.4g			763kcal 36.0g					

牛乳1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045 FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

◎中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

日・曜	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立名	コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ 夏野菜のラタトゥイユ かぼちゃもちスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 豚汁	ご飯 牛乳 鰯の甘辛だれ さっぱり炒め もずく卵スープ	夏野菜のカレーライス 牛乳 ミルメーク(ココア) 海藻サラダ スライスパン
	コッペパン 70 牛乳 1本 ポロニアステーキ 60 有機スッキーニ 15 茄子 15 パプリカ 5 ベーコン 15 玉葱 15 トマト 10 オリーブ油 0.5 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 白ワイン 1 乾燥にんにく 0.1 塩 0.4 かぼちゃもち 25 鶏肉 20 玉葱 30 キャベツ 20 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5 ごぼう 25 つきこんにゃく 15 人参 15 いりごま 1 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 豚肉 20 冬瓜 20 玉葱 20 じゃがいも 20 人参 20 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鰯 60 じゃがいも 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 酒 0.5 でん粉 0.2 鶏肉 20 キャベツ 15 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 2 濃口しょうゆ 1.5 ジンジャーパウダー 1.5 砂糖 0.2 塩 0.2 もずく 10 卵 25 豆腐 25 玉葱 25 チンゲン菜 15 人参 10 きゅうり 4 淡口しょうゆ 0.5 酒 0.3 胡椒 0.02 でん粉 1 けずりぶし 3	米 95 鶏肉 40 玉葱 55 じゃがいも 35 トマト 20 人参 15 かぼちゃ 15 茄子 10 ピーマン 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 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 適量 牛乳 1本 ミルメーク(ココア) 8 海藻ミックス 1.5 きゅうり 20 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 スライスパン 40
		トライやる献立	卵除去食提供日	
	12日と18日は伊丹市産のトマトを使用します。			
	7月のトライやる献立は天王寺川中学校の生徒が考えた献立です。テーマは「日本の和食」です。和食とは昔から受け継がれてきた日本の食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。豚汁には夏に旬を迎える冬瓜が入っています。			
	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質
中学	757kcal 32.0g	721kcal 31.6g	752kcal 33.6g	738kcal 24.0g

牛乳 1 本・・・206 g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045 FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

◎中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

☆献立便り☆



※調味料は好みで調整してください。

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。

◎夏野菜のラタトゥイユ（12日より）

材料【4～5人分】	
スッキーニ	1本
茄子	1本
パプリカ	1/2本
ベーコン	80g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
にんにく	1片
オリーブ油	適量
トマトケチャップ	大さじ2
白ワイン	小さじ1
塩	少々

～作り方～

- ①ズッキーニとなすは1cm幅の半月切り、パプリカとトマトは1cmの角切り、玉ねぎはくし切りにしておく。
- ②にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンを炒める。
- ⑤玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカを入れて炒める。
- ⑥トマトとケチャップ、白ワインを入れて煮込む。
- ⑦塩で味を調えて仕上げる。

有機農家さんに聞きました！



養父市で有機農業をされている田村さん

Q.有機野菜を作ろうと思ったきっかけを教えてください。

A.自然の中で働く仕事がしたい、家族がアレルギー体質のため安心できる食べ物を自分で育てて食べたいという思いがあったからです。

Q.有機野菜の魅力は何ですか？

A.安心して食べられるのはもちろん、栄養価も高いです。農薬等を使わないので畑で作業する農家の健康にも安全で、子ども達が畑に来て安心して土を触ってもらうことができます。有機野菜は生産するための環境の負荷が少ないので、そういったやりかた、良い土を次世代へつなげることが地球に優しく持続的な農業だと思います。

Q.有機野菜（ピーマン・ズッキーニ）の特徴を教えてください

A.ピーマンは肉厚で、苦みも少なく食べやすいです。ズッキーニはみずみずしく色々な料理に使えます。



ホームページに
直接アクセス！

