日·曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)		7日(火)		8日(水)		日(木)	10日(金)	14日(火	()	15日(水)	16日(木)		17日(金)	20日(月)	21日(火)	$\neg$
±#	秋野菜のカレーライス 牛乳	こ飯 牛乳	コッペパン 牛乳	こ飯 牛乳	- 1C: -	ご飯 牛乳		こ飯 牛乳	こ創生学		コッペパン ブルーベリージャム		.,,	ご飯 牛乳	こ飯 牛乳		コッペパン 牛乳	こ飯 牛乳	こ飯 牛乳	
献立	海藻サラダ 型抜きチーズ	鰊の生姜焼き 人参しりしり	荒挽ウインナーのソテー キャベツのサラダ	蓮根のはさ 里芋のそほ		鶏肉のバーベキューとごぼうのサ		チヂミ チャプチェ		り香味焼き 見の柚子香和え	牛乳  かぼちゃコロッケ	和風ハンル金平ごぼう		赤魚の唐揚げ 厚揚げの味噌炒め	鶏肉のおろしポン 磯香和え	ノ酢がけ	雪のクリームソースかけ ツナコーンポテト		鰯の蒲焼き	り和え
名		鶏つくねのちゃんこ汁	ポークビーンズ	月見汁 お月見ゼリ		オニオジス・	ープ	小松菜のピリ辛スー		子の味噌汁	ポパイサラダ	里芋入りけ	んちん汁	沢煮椀	豚汁		ベーコンと野菜のスープ		のっぺい汁	
	N/ Iosi	N/ Jos	7 A°.182.1.70			N/	امدا	N/ Los	I M	/ [05]			loci	N/ 1051	N/	loc!	7 0°.183.1.70	N/ los	N/ Ic	0.5.1
	米 95	本   95	コッペパン 70	米	95	<u> </u>	95	米 95	1 1		コッペパン 70		95	米 95		95	コッペパン 70	米 95	- 米 - 9	15
	鶏肉 45 さつまいも 35	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳 1本	4	-乳 1本	ブルーベリージャム 15	牛乳	1本	牛乳 1本	牛乳	1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1	本
	れんこん 10 玉葱 40	鰊 40 シンジャーパウダー 0.1		蓮根のはさみ揚! (鶏	1601	鶏肉塩	70 0.3	チヂミ 50 濃ロしょうゆ 3		寿 60 ロしょうゆ 5	牛乳 1本	ハンバー (鶏・)		赤魚 60 濃ロしょうゆ 2	鶏肉 塩麹	70 3	鱈 60 0.3	最かルタルじゅう 50	鰡(でん粉付き) を なたね油	50 5
	じゃがいも 25 人参 15	濃ロしょうゆ 5 酒 1	キャベツ 30	なたね油	6	胡椒米粉	0.04	砂糖 1.2 酒 0.8	l み	*りん 2	かぼちゃコロッケ 60 なたね油 6	なたね油 しめじ	0.2	酒 0.5	大根淡口しょうゆ	15	胡椒 0.02	(K) 25	濃口しょうゆ 3	3.5 2
	しめじ 5	みりん 1	人参 10	里芋	30	玉葱	3	ごま油 0.3	シン	ンジャーバウダー 0.05		玉葱	5	ジンジャーバウダー 0.15	酢	1.5	マッシュルーム 3	<b>夢しべー</b> 3	みりん	0.5
	トマト 15 なたね油 1	でん粉 0.2	とうもろこし 10	豚挽肉 なたね油	20 0.2	ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	0.01	ジンジャーパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01		-リックパウダー 0.03 ごん粉 0.2	ほうれん草 15 人参 15	淡ロしょう 砂糖	1	ガーリックパウダー 0.1 米粉 3	ゆず果汁 みりん	1	自ねぎ 2 マヨネーズ 8	白菜キムチ 20 玉葱 15		
	米粉 5 カレー粉 0.8	人参 35 ツナ 15	(イタリアン)	ジンジャーバウダ・砂糖	1	なたね油 濃ロしょうゆ	0.2	春雨 5		7根 30	とうもろこし 10 酢 1.5	みりん でん粉	0.2 0.5	でん粉 3 なたね油 6	大根	20	濃ロしょうゆ 0.7 豆乳 2	人参 5 なたね油 0.5	ささみ	20 15
	とんかつソース 5.5 トマトケチャップ 1.5	ごま油 0.2 いりごま 0.6	豚肉 30 大豆(ドライ) 20	濃口しょうM みりん	<sup>9</sup> 2	砂糖 みりん	2	牛肉   20     玉葱   25		がある。 15 参	オリープ油 0.7 砂糖 0.7	ごぼう	20	厚揚げ 35	キャベツ 淡口しょうゆ	20	ツナ 20	酒 0.5 濃ロしょうゆ 0.4		10 0.9
++	塩 1.5 赤ワイン 1.5	濃口しょうゆ 2.5 塩 001	じゃがいも 60 玉葱 60	でん粉	0.2	白ワイン レモン果汁	1.5	人参 5 干ししいたけ 0.5	淡	ロしょうゆ 1.8 Dず果汁 0.5	塩 0.2 胡椒 0.2	豚肉っきこんにゃ	15	鶏肉 15 玉葱 15	砂糖きざみ海苔	0.4	とうもろこし 10 じゃがいも 30	豆板醤 0.3	酢 1	1.5 0.8
材料	濃口しょうゆ 0.5	胡椒 0.02	人参 25 グリンピース 5	鶏つくね	30	ごぼう	20	なたね油 0.5 砂糖 1		y0λ 1	人参 35	人参 なたね油	10	大参   5   02	豚肉	25	酢 1.5 砂糖 0.7	ガーリックパウダー 0.02		0.3
名お	砂糖 2.5	鶏つくね 35	なたね油 1.2	豆腐	25	きゅうり	15	濃口しょうゆ 2	茄	子 20	ポークハム 20	濃口しょう	ゆ 2.5	赤味噌 3	豆腐	30	オリーブ油 0.6	春雨 6		0.8
ょ	乾燥にんにく O.1 チキンブィヨン 適量	豆腐 25 油揚げ 4	砂糖 3 濃ロしょうゆ 6	油揚げ 玉葱	4 20	とうもろこし 淡口しょうゆ		酒 0.2 胡椒 0.01	油	図腐 30 H揚げ 4	玉葱 40 じゃがいも 20	砂糖	1.5	酒 0.8 濃ロしょうゆ <b>1</b>	油揚げ 玉葱	25	塩 0.3 胡椒 0.02	鶏肉 20 豆腐 25	豚肉 2	25 25
使							1.2 0.2	ジンジャーパウダー 0.01		葱   30   20	マッシュルーム 5 なたね油 1	鶏肉 豆腐	20 25	砂糖 0.6 シンジャーパウダー 0.06	っきこんにゃく ごぼう	10 10	ベーコン 20	玉葱 20 たけのこ 10	豆腐 2	25 20
月					14	ー味とうがらし マヨネーズ	0.01	小松菜 10 豚挽肉 20		fねぎ 3 thicking 14	豆乳 25 コンソメ 1	油揚げ 里芋	30	豚肉 20	にんじん 青ねぎ	10	玉葱 30 キャベツ 25	<b>モンゲンサイ</b> 10 えのきたけ 10		20
量	きゅうり 20 とうもろこし 10	干ししいたけ 0.5 淡口しょうゆ 7		けずりぶし	J 3	玉葱	40	玉葱 35 もやし 20	H	すめぶし 3	塩 0.6 白ワイン 0.5	玉葱	20 5	大根 25 玉葱 25	味噌	14	プロッコリー 15 人参 10	淡ロしょうゆ 5 塩 0.5	しめじ 青ねぎ	5 5 3 7
g   トレッシンク (NIN)   6   酒   0.3   お月見ゼリー   45   ベーコン						20	人参 10 たけのこ 5			胡椒	淡口しょう		えのきたけ 10 人参 10			- コンソメ   1   酒   ○			7 0.3	
	塩 0.2						なたね油 0.5			ボークブイヨン 適量	でん粉	でん粉 1.5 たけの		きけのこ 5		塩 0.3	胡椒 0.02	塩	0.1	
	「万ずりいし[3]   人参   5							胡椒 0.02			目の愛護デー	3		淡ロしょうゆ 7			胡椒 0.02 ボークブイヨン 適量	けずりぶし 3	でん粉	1.8
						塩 胡椒	0.3	豆板醤 0.08 ボークブイヨン 適量	1 1		200000	さつまいもと栗の夕 (豆:	1301	酒 0.3 塩 0.1				食育の日献立	けずりぶし	3
		J t I 年のうちで昙 <i>‡</i> 、	J 日がきれいに目 !			ボークブイヨン	適量					L = 24h	2 ** -	けずりぶし 3	_			/		
	! 昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見! える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中 にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名! 月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行;											トライや	<u>®</u> 9脚加	_				( 注目食材は <b>太字</b> にして	×111, 1	ķ
						10日は「目の		-	~	/ <del></del>								います	)	3
								マートフォンなどで 素や栄養機能成っ										\ \	ra i	
			V / 使原	ドバルルルインの	不食.	水、不食成肥风?	<i>11 &amp; -</i>	畑にちんしみ	40470			-								
	10/6							The state of the s				-		Marnet Union						
			・ビタミンA →目の粘膜を健康に保ち、目の乾燥を防ぐ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							今年度トライやるに来てくれた東、笹原中学校の3名が献立を						<b>「</b> 資血」チェック 下まぶたの内側が				
	① 学 ② 果 ③ 無					※β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康に役立ちます。 ・ルテインとゼアキサンチン(ほうれん草やトウモロコシに多く含まれる)						考えました。						白っぽい		
	armin (				→目の構成成分で、光による刺激から目を保護する色素を増加させる						_	テーマは「秋の旬と和食を取り入れた栄養満点献立」です。白 ■ごはんに合わせて和食、旬の食材をたくさん使ったのがポイン								
					・アントシアニン(ブルーベリーに多く含まれる) →目の疲れをとったり、視力を回復させる							● こはんに合わせ (和良、町の良材をたくさん使ったのがホイン ● トです。デザートも旬が感じられる献立になっています。						Find		
① ¥\$											*   *					# # # B				
												鉄分が不足すると、								
			T フリナ* /+- /  -ピ ノ FFF		1-4° / FF	r>11+* /+- / 1	14° / FF	マラルチ /セ / ディノ	55 TOU	+° /+ /  +° / ==	<b> </b>	F TOUT 1	1 1 <del>4</del> 2 55	ナカルナ* /ナ / J-2 / 55	F +>  +* /+- / +	I プ / FF	F T T 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		りやすくなります	
中学		Iネルギ-/たんぱく質 713kcal 33.2g						Iネルギ-/たんぱく! 720kcal 25.0		ギー/たんはく質 3kcal 31.2g				Iネルギ-/たんぱく質 754kcal 34.1g						く質 1.9g
	1本・・・206		小麦粉重量で表示						5			, oo maa				08	,			.00

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	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
献立名	こ飯 牛乳 肉じゃが おかか和え ぉ*のババロア(豆乳)	こ飯 牛乳 鮮のもみじ焼き しょうゆ麹炒め なめこの味噌汁	コッペパン 牛乳 豆乳グラタン 花野菜のサラダ ジュリエンヌスープ	こ飯 牛乳 <sup>鶏肉のレモン酢風味調け (2個)</sup> 五色和え もち麩のすまし汁		こ飯 牛乳 八宝菜 ボークシュウマイ (3個) 中華和え		こ版 牛乳 平つくねのお好み焼き園 和風ツナサラダ ぱち汁		こ飯 牛乳 ぼらのカレーフライ 根菜の炒め物 かぶの味噌汁		コッペパン 牛乳 ボロニアハムのソテ・ サウザンサラダ ドラキュラスーン かぼちゃブリン	プ
	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	5	米	95	米	95	米!	95	コッペパン 70	П
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 12	<b></b>	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳 1本	
材料名および使用量(g)	生乳     1本       豚肉     35       竹輪かいも     50       大多のできた糖     10       むち枝油     10       むた糖     10       な砂糖     1       大き     1		生乳					中乳 1本  ***(ツスクロマンに (5・ 海) 60 にんかつソース 3 フスターソース 3 フスターソース 3 ツナヤ (1)		生乳 1本  ### ### ### ### ### ### ### ### ### #			
		給食では未	Ĭ i l	世界で作られる食べ物のうち、 何%捨てられている? ① 10%」 ② 20% ] ③ 40% ]									
		し提供します											
		軽に栄養を	ij										
		りわって、食品	ļ.										
					T			T				② 元誉	
	Iネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	Iネルギ-/たんぱく質 Iネルギ-/たんぱく質 Iネルギ-/たんぱく				ぱく質	Iネルギ-/たんぱ	エネルギー/たんぱく質	質		
中学	731kcal 26.0g	757kcal 39.7g		777kcal 29.		36kcal 2		734kcal 2		744kcal 29		764kcal 29.6	-
	1本・・206		小麦粉重量で表示										

※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。

## ◎ポパイサラダ(10日より)

材料【4~5人分】 ほうれん草 1束(100g) 人参 1/2本 (75g) とうもろこし 40 g 大さじ1/2 オリーブ油 小さじ1 砂糖 小さじ1 塩 小々 胡椒 小々

~作り方~

①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。

②ほうれん草は、2cm幅に切っておく。

③人参は千切りにしておく。

④ほうれん草、人参、とうもろこしはさっと茹で 冷ましておく。

⑤①~④を混ぜ、仕上げる。

(好みで冷やしてから食べるとおいしいです。)

昔のアニメに出てくる「ポパイ」というキャラクターは、ほうれん草を食 べてパワーアップ!ほうれん草は、鉄分やビタミン、ミネラルが豊富で、 体の調子を整えてくれる野菜です。

皆さんも、ほうれん草を食べてパワーチャージしてみませんか?

## 



## ◎ドラキュラスープ(31日より)

ポークブイヨン 適量

材料【4~5人分】 ベーコン 80 g じゃがいも 大1/2個(100g) 玉葱 中1個(100g) カットトマト 100 g 人参 40 g パプリカ(赤) 20 g セロリ 2g サラダ油 小さじ1 コンソメ 小さじ1 塩 少々 胡椒 少々 チリパウダー 少々

~作り方~

①ベーコンは、食べやすい大きさに切っておく。 ②じゃがいも・パプリカは、一口大に切っておく。 ③玉葱は、5mm幅に切っておく。

④人参は、3mm幅のいちょう切りにする。

⑤セロリは3mm幅に切っておく。

⑥鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。

⑦じゃがいも、人参、パプリカ、セロリ、玉葱を入 れて炒める。

⑧水、ポークブイヨンを入れて煮込み、アクをとる。 ⑨トマト、Aを入れて仕上げる。

| ドラキュラスープは絵本の「おばけのアッチ」に出てくるスープです。 : 物語でははじめ、「ちのスープ」と紹介されていますが、その正体は…?



地産地消 9日(木) 伊丹市産茄子を使用予定です!



