

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)		12日(金)		15日(月)	
献立名	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ ラ・フランスゼリー		ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ マセドアンサラダ ジュリエヌスープ		ご飯 牛乳 ポークシュウマイ（3個） さつまいもと鶏肉の炒め物 キムチ味噌汁		ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ごまネーズ けんちん汁		コッペパン 牛乳 牛乳 豆乳グラタン カリフラワーとベーコンのにんにく炒め コンソメスープ		ご飯 牛乳 鰯の甘辛だれ キャベツのボン酢あえ かぼちゃの味噌汁		豚丼 牛乳 沢庵の即席漬け 具だくさんに ゆうめん		有機ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のボリューム炒め 田舎汁		ご飯 牛乳 伊丹市産さつまいもコロッケ 豚肉ともやしの炒め物 鶏つくねのちゃんこ汁		コッペパン 牛乳 タンンドリー風チキン コールスローサラダ 白菜の豆乳クリームスープ		ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 こまつナ炒め 白玉コンソメスープ	
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	米	95	米	95	コッペパン	70	米	95	米	95	有機米	95	米	95	コッペパン	70	米	95
	豚肉	45	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉	50	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	大根	25											玉葱	35								
	れんこん	5	鶏肉	70	ポークシュウマイ	54	鯖	60	豆乳グラタン	60	鰯	40	糸こんにゃく	15	鶏肉	70	伊丹市産	60	鶏肉	70	キャベツ入り平つくね	60
	玉葱	50	塩	0.3			濃口しょうゆ	2			でん粉	4	白ねぎ	2	濃口しょうゆ	4	さつまいもコロッケ		カレー粉	0.4	(鶏・豚)	
	じゃがいも	40	胡椒	0.03	さつまいも	25	酒	0.5	カリフラワー	15	なたね油	4	なたね油	0.5	砂糖	1	なたね油	6	マヨネーズ	10	とんかつソース	3
	人参	15	米粉	5	鶏肉	25	塩	0.3	ベーコン	20	濃口しょうゆ	2	砂糖	1.5	みりん	0.5			トマトケチャップ	3	ウスターソース	3
	トマト	15	玉葱	3	白ねぎ	1.5	ジンジャーパウダー	0.15	玉葱	15	砂糖	1	濃口しょうゆ	4.5	酒	0.5	豚肉	20	ガーリックパウダー	0.03		
	なたね油	1	ジンジャーパウダー	0.01	なたね油	0.5	ガーリックパウダー	0.1	乾燥にんにく	0.1	みりん	0.7	酒	0.6			もやし	25	塩	0.2	小松菜	5
	米粉	5	ガーリックパウダー	0.01	濃口しょうゆ	2.5	でん粉	6	なたね油	0.2	酒	0.4	でん粉	0.2	小松菜	5	人参	5	胡椒	0.02	ツナ	15
カレー粉	0.8	なたね油	0.2	砂糖	1	なたね油	6	濃口しょうゆ	2	塩	0.2	粗挽き黒胡椒	0.1	厚揚げ	30	濃口しょうゆ	0.1	キャベツ	30	人参	5	
とんかつソース	5.5	濃口しょうゆ	3	酒	0.5			鶏肉	20	きゅうり	15	人参	5	ごま油	0.5	濃口しょうゆ	0.5	人参	5	なたね油	0.5	
トマトケチャップ	2	砂糖	2	みりん	0.5	白菜	25	人参	10	人参	10	人参	5	味噌	2	酒	0.5	人参	5	塩	0.1	
塩	1	みりん	2	でん粉	0.2	すりごま	1.5	じゃがいも	30	人参	5	人参	5	濃口しょうゆ	2	砂糖	0.3	人参	5	胡椒	0.02	
赤ワイン	1	白ワイン	3			マヨネーズ	6	濃口しょうゆ	1.3	人参	5	人参	5	みりん	0.1	みりん	0.1	なたね油	0.6	濃口しょうゆ	2	
濃口しょうゆ	0.4	じゃがいも	20	白菜キムチ	15	厚揚げ（ミニ）	30	鶏肉	20	かまぼこ	5	豆腐	30	そうめんばち	8	鶏肉	20	豆腐	30	白玉団子	20	
ジンジャーパウダー	0.3	きゅうり	15	大根	30	濃口しょうゆ	1.3	人参	10	人参	10	人参	5	鶏肉	20	油揚げ	4	白菜	30	とうもろこし	15	
黒砂糖	2.5	人参	10	玉葱	25	マヨネーズ	6	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	大根	30	ベーコン	10	鶏肉	20	
乾燥にんにく	0.1	とうもろこし	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	じゃがいも	30	豆腐	30	
ポークフィヨン	適量	ドレッシング	6	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	玉葱	25	えのきたけ	5	
		（サウザンアイランド）		人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
牛乳	1本	ドレッシング	6	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		海藻ミックス	0.8	豚肉	20	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		ツナ	10	白菜	30	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		きゅうり	20	玉葱	30	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		とうもろこし	10	人参	10	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		ドレッシング（和風）	6	しめじ	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
		ラ・フランスゼリー	40	淡口しょうゆ	4	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
				塩	0.6	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
				胡椒	0.02	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
				ポークフィヨン	適量	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	
						人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5	人参	5			

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ焼 白菜とハムの和え物 じゃがいもの味噌汁	ご飯 牛乳 肉じゃが ささみのピリ辛和え ヨーグルト	ご飯 牛乳 あおさ鰯フライ 五色和え うずら卵のスープ	チリサンド 背割りコッペパン チリビーンズ スティックチーズ 牛乳 かぶのスープ	ご飯 牛乳 鯉の柚子あんかけ 大根と人参の和え物 冬至うどん	ご飯 牛乳 もみの木ハンバーグ 野菜のマリネ 冬野菜のポトフ チョコケーキ(豆乳)	ご飯 牛乳 ミルク(ココア) 鶏肉のカレー唐揚げ(2個) 牛肉と岩津ねぎの生炒め オニオンスープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鯖 60 しょうゆ 6 白菜 30 チキンハム 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 じゃがいも 30 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 30 人参 5 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 20 糸こんにゃく 15 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1 ささみ 10 白菜 20 きゅうり 10 人参 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 あおさ鰯フライ 50 なたね油 5 大根 30 大根葉 0.5 とうもろこし 10 人参 10 黒いりごま 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 うずら卵 25 豚肉 25 玉葱 40 人参 5 小松菜 5 干しいたけ 0.3 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.01 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	背割りコッペパン 70 豚挽肉 35 ミックスビーンズ 10 玉葱 30 とうもろこし 5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 チリパウダー 0.02 スティックチーズ 10 牛乳 1本 かぶ 30 ベーコン 20 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 5 セロリ 0.2 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鯉 40 でん粉 4 なたね油 4 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 ゆず果汁 1 でん粉 0.5 大根 35 人参 5 ささみ 10 淡口しょうゆ 1.5 みりん 0.3 うどん 30 豚肉 20 かぼちゃ 20 もやし 15 つきこんにゃく 5 ほうれん草 5 白ねぎ 2 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 もみの木ハンバーグ(鶏・豚) 60 トマトケチャップ 6 ウスターソース 6 ブロッコリー 20 玉葱 20 とうもろこし 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.3 塩 0.01 鶏肉 20 大根 40 白菜 25 人参 10 玉葱 40 じゃがいも 25 セロリ 0.5 なたね油 1 コンソメ 1 塩 0.6 胡椒 0.02 チキンフィヨン 適量 チョコケーキ(豆乳) 24	米 95 牛乳 1本 ミルク(ココア) 8 鶏肉 80 カレー粉 0.3 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.06 でん粉 8 なたね油 8 牛肉 10 岩津ねぎ 5 玉葱 25 人参 10 ごぼう 5 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 しょうゆ 5 濃口しょうゆ 0.5 ごま油 0.2 玉葱 45 ベーコン 15 キャベツ 20 人参 5 パセリ 0.03 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークフィヨン 適量
	注目食材は太字にしています						
	Fe						
	Ca						
	冬至						
	クリスマス献立						
	アンケート結果第1位チョコケーキ(豆乳)を提供します!						
	トライやる献立						
	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質	I献 -/たんぱく質
中学	775kcal 30.6g	741kcal 29.9g	720kcal 28.0g	724kcal 30.9g	744kcal 30.1g	779kcal 27.7g	885kcal 32.4g

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。

☆献立便り☆

12月 いきいき

※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。

◎鶏肉のカレー唐揚げ（24日トライやる献立より）

材料【4～5人分】

鶏肉 400g  
カレー粉 小さじ1  
濃口しょうゆ 大さじ1/2  
酒 小さじ1/2  
塩 少々  
おろし生姜 少々  
おろしにんにく 少々  
でん粉 適量  
揚げ油 適量

～作り方～

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ②①に調味料Aで下味をつける。
- ③②にでん粉をまぶす。
- ④鍋に揚げ油を熱し、③を揚げる。



今月のトライやる献立は、西中学校と天王寺川中学校の4名が考えてくれた献立です。テーマは「1年間お疲れ～！ネギで労おう！」です。人気の唐揚げはカレー粉を混ぜて、“おつかれさま”、兵庫県朝来市の特産「岩津ねぎ」、スープにはたくさんの玉葱を使い、ネギで労うという意味が込められています。

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。この日は、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



食育動画公開中！

ホームページに  
直接アクセス

