

日・曜	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
献立名	ご飯 牛乳 鯨の照り焼き 紅白なます 白味噌雑煮 だいたいひのムース(豆乳)	コッペパン 牛乳 荒挽ウインナーのソテー 枝豆サラダ 白菜のクリームシチュー	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) 昆布と大豆の炒め物 かす汁	ご飯 牛乳 赤魚の香味焼き 豚肉とキャベツのオイマヨ炒め 生姜と鶏つくねのスープ	ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め わかめの和え物 けんちん汁 大福	ご飯 牛乳 豆乳グラタン かぼちゃのガーリックソテー ミートボールスープ	ひよこ豆 豚挽肉 豚レバー 玉葱 じゃがいも トマト 人参 なだね油 米粉 カレー粉 ウスターソース 黒砂糖 トマトケチャップ 塩 赤ワイン 濃口しょうゆ ジンジャーパウダー 乾燥にんにく ホークフイヨン	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソースかけ 中華風ツナポテトサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 鯖の一夜干し きゅうりのジャキジャキ和え おでん	ご飯 牛乳 野菜コロッケ ブロッコリーのおかか和え ばち汁
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鯨 40 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.5 大根 40 人参 10 酢 1.5 砂糖 1.2 塩 0.2 雑煮餅 30 鶏肉 20 かまぼこ 15 かぶ 25 金時人参 10 水菜 3 白味噌 14 味噌 5 塩 0.1 けずりぶし 3 だいたいひのムース(豆乳) 28	コッペパン 70 牛乳 1本 荒挽ウインナー(鶏・豚) 40 むき枝豆 15 とうもろこし 15 人参 10 酢 1 濃口しょうゆ 1 オリーブ油 0.5 砂糖 0.5 白菜 30 鶏肉 30 じゃがいも 40 玉葱 30 ブロッコリー 15 人参 15 コンソメ 1 なだね油 1.2 米粉 6 豆乳 25 塩 0.6 胡椒 0.02 チキンブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 2.5 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 0.05 でん粉 8 なだね油 8 きざみ昆布 2 大豆 10 竹輪 5 人参 10 なだね油 0.3 砂糖 2 濃口しょうゆ 2 みりん 1 豚肉 20 豆腐 20 油揚げ 3 大根 30 つきこんにゃく 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 酒かす 5 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 なたね油 0.2 青ねぎ 2 濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 ジンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.03 でん粉 0.2 豚肉 30 キャベツ 20 人参 10 マヨネーズ 3 オイスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.3 粗挽き黒胡椒 0.02 鶏つくね 35 豆腐 20 白菜 20 じゃがいも 20 人参 10 しめじ 5 ジンジャーパウダー 0.08 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 厚揚げ 35 豚肉 20 玉葱 15 さやいんげん 5 なだね油 0.2 赤味噌 3 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 ジンジャーパウダー 0.06 わかめ 1 もやし 15 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.6 鶏肉 20 かまぼこ 10 じゃがいも 20 大根 15 人参 15 ごぼう 10 しろねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 大福 50	米 95 牛乳 1本 豆乳グラタン 60 かぼちゃ 20 ぶた肉 20 人参 10 オリーブ油 0.3 乾燥にんにく 0.5 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 淡口しょうゆ 1.5 ミートボール(豚・鶏) 35 白菜 30 玉葱 20 人参 10 とうもろこし 10 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.02 でん粉 1.5 チキンブイヨン 適量 小松菜 10 大根 25 人参 5 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5 ヨーグルト 70 食育の日	米 95 牛乳 1本 ひよこ豆 10 豚挽肉 50 豚レバー 3 玉葱 60 じゃがいも 50 トマト 20 人参 15 なだね油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 ウスターソース 5.5 黒砂糖 2.5 トマトケチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 ジンジャーパウダー 0.4 乾燥にんにく 0.1 ホークフイヨン 適量 牛乳 1本 小松菜 10 大根 25 人参 5 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5 ヨーグルト 70 食育の日	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 米粉 4 なだね油 0.2 白ねぎ 2 乾燥にんにく 0.05 ジンジャーパウダー 0.02 トマトケチャップ 10 酒 1 砂糖 0.5 豆板醤 0.15 ツナ 10 じゃがいも 30 むき枝豆 10 いりごま 0.3 淡口しょうゆ 1.2 酢 0.8 砂糖 0.8 ごま油 0.6 塩 0.05 春雨 7 ベーコン 20 玉葱 30 人参 10 チンゲンサイ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖の一夜干し 40 酒 0.5 きゅうり 35 人参 5 酢 2 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.5 鶏肉 25 平天 25 厚揚げ 25 うすら卵 20 大根 40 じゃがいも 35 こんにゃく 25 人参 15 砂糖 2.4 濃口しょうゆ 7.2 酒 1.2 けずりぶし 0.6 卯除食提供日	米 95 牛乳 1本 野菜コロッケ 60 なだね油 6 ブロッコリー 25 チキンハム 10 人参 10 濃口しょうゆ 2 みりん 1.2 花かつお 1 そうめんばち 8 かまぼこ 15 油揚げ 4 じゃがいも 25 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3
正月献立	おせち料理でよく食べられる「数の子」は鯨(にしん)の卵です。子宝を願って食べられます。紅白なますに使用されている「大根・人参」は、土の中にまっすぐ伸びていくことから、地に足をつけて、家族や仕事が安定しますよ									
あけましておめでとうございます										
中学	I献立 -/たんぱく質 719kcal 25.9g	I献立 -/たんぱく質 717kcal 34.2g	I献立 -/たんぱく質 857kcal 36.6g	I献立 -/たんぱく質 713kcal 36.5g	I献立 -/たんぱく質 806kcal 28.0g	I献立 -/たんぱく質 802kcal 29.4g	I献立 -/たんぱく質 749kcal 29.4g	I献立 -/たんぱく質 798kcal 31.7g	I献立 -/たんぱく質 756kcal 33.3g	I献立 -/たんぱく質 716kcal 23.4g

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。

日・曜	23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		
献立名	コッペパン 牛乳 ポークチャップ さつまいもサラダ コンソメスープ		ご飯 牛乳 鱈フライ タルタルソース（小袋） ニョッキのミートパイ風 レンズ豆とチキンハムのスープ		スタミナ豚丼 牛乳 ごぼうとツナのサラダ 鶏肉と大根の具だくさん味噌汁		ご飯 牛乳 トマトソースのイタリア風カツレツ 野菜のバジルマリネ ラビオリのスープ		ご飯 牛乳 鶏肉の北京ダックソース 牛肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ		タコスサンド （背割りコッペパン） タコスサンドの具 スライスチーズ 牛乳 コブサラダ ABCスープ		
	コッペパン	70	米	95	米	95	米	95	米	95	背割りコッペパン	70	
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉	45	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏挽肉	45	
	豚肉	45	鱈フライ	60	玉葱	35	とんかつ	60	鶏肉	70	トマト	10	
	玉葱	20	なたね油	6	人参	10	なたね油	6.2	酒	0.5	玉葱	10	
	しめじ	5			なたね油	0.5	玉葱	10	米粉	4	むぎ枝豆	5	
	なたね油	0.3	タルタルソース（小袋）	8	砂糖	1.5	トマト	10	甜麺醤	4	なたね油	0.5	
	トマトケチャップ	6			みりん	1	トマトケチャップ	5	濃口しょうゆ	1	ウスターソース	3	
	ウスターソース	1	ニョッキ	20	酒	1	砂糖	0.8	濃口しょうゆ	1	トマトケチャップ	6	
	濃口しょうゆ	1	豚挽肉	10	濃口しょうゆ	4	塩	0.2	みりん	1	ガーリックパウダー	0.02	
	砂糖	1	玉葱	20	乾燥にんにく	0.1			酒	0.5	ジンジャーパウダー	0.02	
	赤ワイン	0.5	人参	5	ジンジャーパウダー	0.05	カリフラワー	20	砂糖	0.5	カレー粉	0.1	
	塩	0.2	トマト	10	牛乳	1本	玉葱	15	牛肉	15	塩	0.2	
	ガーリックパウダー	0.05	なたね油	0.2			人参	5	玉葱	20	胡椒	0.01	
	胡椒	0.01	トマトケチャップ	8	ごぼう	15	パシルペースト	1.8	人参	10	スライスチーズ	15	
			とんかつソース	3	ツナ	10	酢	1.5	チンゲンサイ	10			
			塩	0.2	とうもろこし	10	オリーブ油	0.7	なたね油	0.5	牛乳	1本	
			胡椒	0.02	ドレッシング（和風）	6	砂糖	0.7	ジンジャーパウダー	0.05			
さつまいも	30	胡			鶏肉	20	胡	0.02	オイスターソース	2	ポークハム（角切）	5	
人参	10	胡椒			大根	35	ラビオリ	35	濃口しょうゆ	1	じゃがいも	20	
むぎ枝豆	5				厚揚げ（ミニ）	25	じゃがいも	30	酒	0.6	きゅうり	10	
塩	0.2	レンズ豆	10		人参	10	かぶ	30	砂糖	0.3	人参	10	
胡椒	0.02	チキンハム	15		ほうれん草	5	人参	10			ドレッシング	6	
マヨネーズ	6	玉葱	30		味噌	14	淡口しょうゆ	4	ビーフン	10	（サウザンアイランド）		
		キャベツ	25		けずりぶし	3	塩	0.4	豚肉	20	アルファベットマカロニ	5	
鶏肉	25	人	10				胡椒	0.02	キャベツ	20	ベーコン	15	
じゃがいも	30	セロリ	1						もやし	20	玉葱	25	
玉葱	25	淡口しょうゆ	4						人	10	白菜	25	
人参	10	塩	0.4						青ねぎ	3	とうもろこし	10	
セロリ	1	胡椒	0.02						淡口しょうゆ	5	コンソメ	1	
コンソメ	1.5	チキンブイオン	適量						塩	0.4	淡口しょうゆ	1.5	
淡口しょうゆ	1.5								胡椒	0.02	塩	0.3	
塩	0.3								けずりぶし	3	胡椒	0.01	
胡椒	0.02										ポークブイオン	適量	
チキンブイオン	適量												
◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。◆													
<オーストラリア>			<日本>			<イタリア>			<中国>			<アメリカ>	
学校給食週間献立～頑張れ！ミラノ・コルティナ冬季オリンピック～													
	Ical -/たんぱく質		Ical -/たんぱく質		Ical -/たんぱく質		Ical -/たんぱく質		Ical -/たんぱく質		Ical -/たんぱく質		
中学	719kcal 32.0g		764kcal 28.6g		749kcal 31.9g		760kcal 27.2g		763kcal 33.4g		763kcal 33.4g		

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☆



※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。

◎紅白なます（8日より）

材料【4～5人分】	
大根	160g
人参	40g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
塩	少々

- ～作り方～
- ①大根と人参は千切りにして、塩もみし、水分をしぼる。
 - ②調味料を合わせ、加熱し冷却する。（加熱すると酸味が和らぎます）
 - ③①の野菜と②の調味料を和える。

「紅白なます」は、大根と人参でおめでたい紅白の色を表す料理です。魚、肉、野菜などを刻んで生で食べる料理のことを「なます」といいます。いわば「和食版サラダ」です。



◎ポークチャップ（23日より）

材料【4～5人分】	
豚肉（細切れ）	180g
玉葱	100g
しめじ	20g
なたね油	適量
ケチャップ	大さじ1と小さじ1
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1/2
塩	少々

- ～作り方～
- ①玉葱は薄切り、しめじは小房に分けておく。
 - ②フライパンになたね油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
 - ③①の野菜を入れて炒める。
 - ④調味料を入れ、炒め合わせる。

ご家庭では、豚肉をすりおろした玉葱に漬け込むと豚肉が柔らかくなるので試してみてください



食育動画公開中！

ホームページに
直接アクセス

