２０２６年度

５月献立表

中学校給食センター

日・曜	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
献立名	コッペパン 牛乳 チキンステーキ 抹茶ポテト コンソメスープ	ご飯 牛乳 鰹(かつお)の香味ソースかけ 三色和え 若竹汁 かしわもち	小型黒糖パン 牛乳 トマトソースペンネ アスパラガスのサラダ	ご飯 牛乳 鶏肉のオーロラソース（2個） 枝豆サラダ 春キャベツのスープ	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 金平ごぼう もずくのすまし汁	ご飯 牛乳 揚げ小松菜まんじゅう（2個） きゅうりのナムル 厚揚げの中華風うま煮	ガパオライス 〔ご飯 ガパオライスの具〕 牛乳 赤魚のチリソースかけ フォーガー	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナコーンポテト ベーコンと野菜のスープ	豚キムチ丼 〔ご飯 豚キムチ〕 牛乳 大根のナムル トックのスープ	ご飯 牛乳 鰯のカレー南蛮漬け 小松菜とひじきのそぼろ炒め 高野豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 鶏肉の磯辺焼き 和風ポテトサラダ 田舎汁	ご飯 牛乳 回鍋肉 ツナの中華和え 水餃子のスープ
材料名および使用量（ｇ）	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 3 なたね油 0.2 玉葱 10 乾燥にんにく 0.05 ジンジャーパウダー 0.03 ウスターソース 2 濃口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 砂糖 0.5 でん粉 0.2 じゃがいも 50 抹茶 0.1 塩 0.3 胡椒 0.02 ポークウインナー 25 玉葱 35 キャベツ 20 人参 10 セロリ 1 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鰹フライ 60 なたね油 6 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 酢 0.6 ごま油 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01 大根 15 きゅうり 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.5 わかめ 0.8 たけのこ 15 鶏肉 15 かまぼこ（かぶと） 10 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 3 かしわもち 30	コッペパン 60 黒砂糖 9 牛乳 1本 ペンネ 35 ベーコン 25 玉葱 60 人参 15 しめじ 10 パセリ 0.05 なたね油 1 トマト 30 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1.2 白ワイン 1.2 塩 0.4 乾燥にんにく 0.3 胡椒 0.02 アスパラガス 20 ツナ 15 人参 10 白ワインビネガー 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 8 なたね油 8 マヨネーズ 12 トマトケチャップ 5 むき枝豆 10 きゅうり 20 人参 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.3 なたね油 0.6 砂糖 0.5 キャベツ 30 豚肉 20 玉葱 30 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 味噌 8 みりん 3 酒 3 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1 ジンジャーパウダー 0.05 ごぼう 20 つきこんにゃく 15 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 もずく 15 鶏肉 10 かまぼこ（千切り） 10 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 小松菜まんじゅう（豚） 50 なたね油 5 きゅうり 30 人参 10 いりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.3 厚揚げ 50 鶏肉 30 白菜 50 玉葱 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干ししいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 砂糖 1 酒 1.2 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 2 チキンブイヨン 適量	米 95 豚挽肉 30 玉葱 25 人参 10 ピーマン 5 なたね油 0.5 塩 0.2 胡椒 0.01 濃口しょうゆ 1.5 魚醤 0.5 砂糖 1 オイスターソース 3 ガーリックパウダー 0.01 乾燥バジル 0.02 牛乳 1本 赤魚 60 なたね油 0.2 白ねぎ 3 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 でん粉 0.2 フォー 10 鶏肉 25 玉葱 25 もやし 20 人参 10 チンゲンサイ 10 淡口しょうゆ 4 酒 0.3 塩 0.4 胡椒 0.02 チキンブイヨン 適量	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 バジルペースト 2 塩 0.3 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.05 ツナ 10 とうもろこし 10 じゃがいも 40 オリーブ油 0.3 塩 0.3 胡椒 0.02 ベーコン 20 玉葱 30 キャベツ 20 人参 10 ブロッコリー 10 しめじ 5 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 ポークブイヨン 適量	米 95 豚肉 45 白菜キムチ 20 玉葱 15 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1 ジンジャーパウダー 0.01 豆板醤 0.5 牛乳 1本 大根 20 ツナ 10 人参 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 トック 30 鶏肉 20 玉葱 25 たけのこ 10 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 **鰯** 40 でん粉 4 なたね油 4 玉葱 5 人参 3 酢 5 砂糖 3 淡口しょうゆ 2 カレー粉 0.2 **小松菜** 10 **ひじき** 1.5 豚挽肉 15 とうもろこし 5 なたね油 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 みりん 0.3 ジンジャーパウダー 0.03 **高野豆腐** 5 鶏肉 15 じゃがいも 25 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.5 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩麹 1 酒 0.5 淡口しょうゆ 2 あおさ粉 0.4 じゃがいも 25 ポークハム 10 玉葱 10 花かつお 0.5 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.5 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6 平天 15 厚揚げ（ミニ） 30 つきこんにゃく 20 玉葱 20 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 酒 0.3 塩 0.06 ジンジャーパウダー 0.04 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 厚揚げ 25 キャベツ 15 玉葱 15 人参 5 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.05 赤味噌 4 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.6 砂糖 1.5 ツナ 10 きゅうり 30 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.2 ごま油 0.6 水餃子 40 白菜 20 玉葱 20 人参 5 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3
		子どもの日献立 								**食育の日献立**		
	今年の八十八夜は、5月2日です。新茶のおいしい季節ですね。蒸したじゃがいもに、抹茶や塩をからめた抹茶		5月5日は「端午の節句」です。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事で、こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。				鰯には、血液中の酸素を全身に運ぶ鉄分が多く含まれます。また小松菜には、ほうれん草の３倍以上のカルシウム、および約1.5倍の鉄分が含まれています。			Fe Ca	注目食材は**太字**にしています 	
	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	737kcal 34.0g	791kcal 31.6g	772kcal 28.0g	821kcal 34.7g	769kcal 29.4g	763kcal 29.1g	728kcal 36.3g	754kcal 35.2g	726kcal 29.3g	753kcal 34.0g	746kcal 32.6g	723kcal 27.8g

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。

２０２６年度　　５月献立表　　中学校給食センター

日・曜	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ホットドック （背割りコッペパン／チキンスティック／キャベツのソテー） 牛乳 チリコンカーン	米粉ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	ご飯 牛乳 鯵フライ さやいんげんの甘辛炒め 豚汁	ご飯 牛乳 肉じゃが スナップエンドウとささみの和え物 昆布の佃煮	ご飯 牛乳 お好み焼き 牛肉と玉葱の炒め物 かき玉汁	コッペパン 牛乳 チキンカツ キャベツのサウザンサラダ コーンクリームスープ
材料名および使用量（ｇ）	背割りコッペパン 70 チキンスティック 50 キャベツ 40 なたね油 0.2 塩 0.3 胡椒 0.02 牛乳 1本 ミックスビーンズ 25 合挽肉 30 玉葱 50 トマト 40 じゃがいも 40 人参 20 マッシュルーム 10 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 5 デミグラスソース 5 砂糖 3 ガーリックパウダー 0.15 チリパウダー 0.2 胡椒 0.02	米 95 豚肉 50 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 とんかつソース 5.5 トマトケチャップ 2 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.4 黒砂糖 2.5 乾燥にんにく 0.1 ポークブイヨン 適量 牛乳 1本 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 アセロラゼリー 40	米 95 牛乳 1本 鯵フライ 60 なたね油 6 さやいんげん 20 鶏肉 20 人参 10 砂糖 0.5 濃口しょうゆ 1 酒 0.3 みりん 0.1 でん粉 0.1 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉葱 25 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 40 竹輪 15 じゃがいも 60 玉葱 50 人参 25 糸こんにゃく 20 ごぼう 10 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 スナップエンドウ 25 ささみ 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 昆布の佃煮 10	米 95 牛乳 1本 お好み焼き（豚） 50 とんかつソース 5 牛肉 30 玉葱 30 人参 10 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 一味とうがらし 0.01 卵 20 鶏肉 20 豆腐 30 玉葱 30 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 チキンカツ 60 なたね油 6 キャベツ 30 人参 10 ドレッシング（サウザンアイランド） 6 クリームコーン 20 とうもろこし 10 ベーコン 15 じゃがいも 35 玉葱 35 人参 10 なたね油 0.5 塩 0.8 胡椒 0.02 コンソメ 1 豆乳 20 でん粉 2 ポークブイヨン 適量
	卵除去食提供日					
	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質
中学	762kcal 34.5g	756kcal 26.0g	791kcal 34.0g	719kcal 28.8g	763kcal 28.7g	805kcal 29.8g

牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

スナップえんどうは、グリンピースをさやごと食べられるように品種改良したものです。鮮やかな緑色や、パリッとした食感を楽しめる春野菜です。甘味が強いので、サラダや炒め物にするのがおすすめです♪

☆献立便り☆

5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。

◎肉じゃが（２７日より）

材料【4～5人分】	
豚肉	２００ｇ
竹輪	１本
じゃがいも	中２個
玉葱	中１個
人参	中１本
糸こんにゃく	１００ｇ
ごぼう	５０ｇ
むき枝豆	５０ｇ
なたね油	大さじ１
砂糖	大さじ１と1/2
濃口しょうゆ	大さじ２と1/2
みりん	小さじ１

～作り方～
①豚肉、竹輪は食べやすい大きさに切っておく。
②じゃがいもはひと口大、玉葱はくし切り、人参は乱切りにしておく。
③ごぼうはささがきにし、水につけておく。
④むき枝豆はさっと水洗いしておく。
⑤糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっと茹でておく。
⑥鍋になたね油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら人参、玉葱、じゃがいもの順に入れて炒める。
⑦水を２カップほど入れて煮込み、火が通ったら、ごぼう、竹輪、糸こんにゃく、むき枝豆、

◎スナップエンドウとささみの和え物（２７日より）

材料【4～5人分】	
スナップエンドウ	１３０ｇ
ささみ	８０ｇ
人参	１／４本
淡口しょうゆ	小さじ２
みりん	小さじ１

～作り方～
①スナップエンドウはヘタと筋を取り除く。
②人参はせん切りにしておく。
③ささみは筋を取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
④①～③を茹でて冷ます。
⑤調味料を合わせて仕上げる。

食育動画公開中！
ホームページに
直接アクセス

※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。