

令和6年度

11月 献立表

中学校給食センター

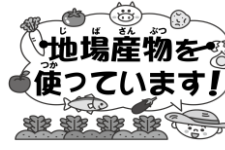
日・曜	1日(金)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)		19日(火)		20日(水)							
献立名	コッペパン 牛乳 ボロニアステーク パブリカのマリネ 米粉ボークシチュー		ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ（2個） ちりめん和え わかめスープ		ご飯 牛乳 コーンのキャベツ揚げ れんこんのそぼろ炒め 味噌ちゃんこ汁		スタミナ豚丼 牛乳 ブロッコリーとツナの和え物 ワンタンスープ		コッペパン 牛乳 鮭フライ ごぼうのサラダ ポトフ		ご飯 牛乳 伊丹市産小松菜コロケ ひねボン 湯葉のすまし汁 ゆずゼリー		ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹ソース 白菜の和え物 麩の味噌汁		米粉ボークカレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト		ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し ひじきマヨサラダ 肉じゃが		コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き コンソテー コンソメスープ		ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 五色和え かぼちゃの味噌汁		ビビンバ 牛乳 棒餃子 中華スープ		ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ こまつな和え 芋けんちん汁							
材料名および使用量（g）	コッペパン	70	米	95	米	95	米	95	コッペパン	70	米	95	米	95	米	95	米	95	コッペパン	70	米	95	米	95	米	95	米	95				
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン なたね油 砂糖 みりん 酒 とうもろこし 濃口しょうゆ クンジャウパウダー	40 25 25 5 3 0.5 1 1 4 0.01	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 トマト グリーンピース なたね油 米粉 カレー粉 ウスターソース アップルソース トマトクチャップ 塩 赤ワイン 濃口しょうゆ 砂糖 乾燥こんにゃく とりがらすープ	45 60 60 15 15 5 0.9 5.5 4 1.5 1.5 0.5 0.4 0.1 適量	ほっけの一夜干し 酒	50 0.5	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛肉 もやし ぜんまい 人参 干しいたけ なたね油 濃口しょうゆ 砂糖 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン クンジャウパウダー ガーリックパウダー	30 15 10 10 3 0.5 0.3 0.02	ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん でん粉	80 4 2.5 0.6 0.3	牛肉 もやし ぜんまい 人参 干しいたけ なたね油 濃口しょうゆ 砂糖 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン クンジャウパウダー ガーリックパウダー	30 15 10 10 3 0.5 0.3 0.01 0.01	れんこんのはさみ揚げ なたね油 小松菜 ツナ 人参 淡口しょうゆ 砂糖	50 5 15 15 10 1.5 0.5
	ボロニアステーク	60	鶏肉 濃口しょうゆ 酒 塩 クンジャウパウダー ガーリックパウダー	80 2.5 0.5 0.1 0.05	れんこん 豚挽肉 人参 砂糖 濃口しょうゆ 酒 でん粉	20 25 10 0.8 2.5 0.5 0.2	鶏肉 豆腐 じゃがいも 大根 もやし 人参 青ねぎ 味噌 けずりぶし	25 25 20 20 10 3 14 3	牛乳	1本	豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン なたね油 砂糖 みりん 酒 とうもろこし 濃口しょうゆ 酢 砂糖 一味とうがらし マヨネーズ	20 15 15 2 1.5 0.4 0.2 0.01 8	伊丹市産小松菜コロケ なたね油 ひねボン 大根 人参 ごま油 酢 砂糖 塩 胡椒 レモン果汁	60 6 15 20 10 0.6 1.5 0.8 0.3 0.01 0.8	鯖 酒 塩 しょうゆ麹 みりん 酒 砂糖 でん粉 白菜 きゅうり 人参 濃口しょうゆ 砂糖 乾燥こんにゃく とりがらすープ	60 1 0.1 5 1 1.5 1 0.2 30 15 5 1.8 0.4 0.5 0.4 0.1 適量	ひじき 大根 人参 チキンハム 濃口しょうゆ 酢 砂糖 マヨネーズ	0.5 15 10 1.5 1.0 0.8 0.5 7	鶏肉 バジルペースト 塩 胡椒 ガーリックパウダー	70 2 0.2 0.02 0.05	とうもろこし キャベツ なたね油 塩 胡椒	15 30 0.2 0.3 0.02	大根 小松菜 人参 とうもろこし 黒いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	20 10 10 10 0.3 2 0.5 0.3	かぼちゃ 豚肉 油揚げ 玉葱 えのきだけ 青ねぎ 味噌 けずりぶし	35 20 3 30 10 3 14 3	豆腐 油揚げ しめじ 人参 ごぼう 青ねぎ 淡口しょうゆ 酒 塩 砂糖 味噌 けずりぶし	25 30 25 10 10 3 7 0.2 1.5 3				
	パブリカ	15	濃口しょうゆ	2.5	れんこん	20	鶏肉	25	ブロッコリー	20	豚肉	20	湯葉	2	鮭	2	牛乳	1本	豚肉	30	ベーコン	20	かぼちゃ	35	鶏肉	20	豆腐	30				
	きゅうり	25	酒	0.5	豚挽肉	25	豆腐	25	ツナ	15	じゃがいも	50	豆腐	30	油揚げ	20	砂糖	3	竹輪	20	じゃがいも	60	人参	50	豚肉	20	油揚げ	3				
	玉葱	10	塩	0.2	人参	10	砂糖	0.8	ピーマン	3	人参	5	人参	10	人参	10	人参	10	人参	50	人参	10	セロリ	1	人参	10	人参	10	人参	10		
	アップルビネガー	1.5	塩	0.1	濃口しょうゆ	2.5	酒	1	とうもろこし	5	濃口しょうゆ	1.8	酢	1.2	砂糖	0.2	一味とうがらし	0.01	マヨネーズ	8	マヨネーズ	7	砂糖	0.5	塩	0.02	胡椒	0.01	胡椒	0.01		
	オリーブ油	0.7	でん粉	8	濃口しょうゆ	2.5	酒	0.5	でん粉	0.2	クンジャウパウダー	0.01	砂糖	0.8	塩	0.3	胡椒	0.01	レモン果汁	0.8	湯葉	2	鮭	2	牛乳	1本	豚肉	30	ベーコン	20		
	砂糖	0.7	なたね油	8	濃口しょうゆ	2.5	酒	0.5	でん粉	0.2	クンジャウパウダー	0.01	砂糖	0.8	塩	0.3	胡椒	0.01	レモン果汁	0.8	湯葉	2	鮭	2	牛乳	1本	豚肉	30	ベーコン	20		
	塩	0.25			ちりめんじゃこ	2	キャベツ	30	人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																
胡椒	0.02			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
豚肉	35			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
じゃがいも	50			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
玉葱	50			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
人参	15			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
マッシュルーム	10			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
グリーンピース	5			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
なたね油	1.2			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
米粉	5			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
トマトピューレ	5			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
トマトクチャップ	10			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
デミグラスソース	20			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
ウスターソース	5			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
赤ワイン	1.5			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
塩	0.6			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
胡椒	0.02			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
ガーリックパウダー	0.02			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
とりがらすープ	適量			人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					
				人参	10	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.4																					

11月8日は「いのちの日」

よくかんで食べると、食べ物歯でより細かくされ、だ液のはたらきも加わって消化がよくなり、胃や腸への負担も軽くなります。歯ぐきも刺激をうけて血行がよくなり、歯並びが整い、あごの発育もよくなります。



11月10日は伊丹市が誕生して84回目の市制記念日です。11日から15日の献立は伊丹市産をはじめ、兵庫県産の食材をたくさん使った献立です。**太字**の食材は兵庫県産です。兵庫の恵みに感謝していただきましょう。



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	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ さっぱり炒め トック入り卵スープ	くるくるパン 牛乳 伊丹市産さつまいもコロケ マカロニサラダ 旬の貝たくさんシチュー ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 鯉の生姜煮 大根の梅香和え じゃがいもの味噌汁 大福	ご飯 牛乳 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き ツナマヨしりしり チンゲンサイのスープ	ご飯 牛乳 春巻き 切干大根のナムル 麻婆豆腐	ご飯 牛乳 ボークチャップ 花野菜のサラダ うずら卵のスープ	コッペパン 牛乳 エスニックチキン カラフルサラダ ABCスープ 焼きいも豆乳プリン
材料名および使用量(ｇ)	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 酒 0.5 塩 0.3 胡椒 0.01 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 鶏肉 15 キャベツ 20 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 2 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.5 塩 0.2 トック 20 卵 20 豚肉 15 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 酒 0.6 塩 0.5 胡椒 0.01 でん粉 1.8 とりがらすープ 適量	くるくるパン 60 牛乳 1本 伊丹市産さつまいもコロケ 6 なたね油 6 マカロニ 10 きゅうり 15 ボークハム 10 オリーブ油 0.5 酢 1.8 砂糖 0.5 塩 0.3 胡椒 0.05 鮭 20 じゃがいも 20 玉葱 30 ブロッコリー 10 人参 10 なたね油 1 米粉 6 豆乳 20 コンソメ 1 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらすープ 7 ぶどうゼリー 30 和食の日献立 トライやる献立	米 95 牛乳 1本 鯉 50 みりん 3 酒 6 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5 ジンジャーパウダー 0.05 大根 20 キャベツ 15 人参 5 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.4 乾燥梅 0.3 じゃがいも 30 鶏肉 15 豆腐 25 油揚げ 3 玉葱 20 人参 10 わかめ 0.3 味噌 14 けずりぶし 3 大福 50 和食の日献立	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 乾燥にんにく 0.2 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 0.5 粗挽き黒胡椒 0.05 人参 35 ツナ 15 ごま油 0.2 すりごま 0.6 マヨネーズ 3 濃口しょうゆ 2 塩 0.01 胡椒 0.02 チンゲンサイ 10 豚肉 20 じゃがいも 25 玉葱 30 えのきたけ 10 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 春巻き 50 なたね油 5 切干大根 4 きゅうり 20 人参 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆腐 120 鶏挽肉 30 玉葱 40 人参 15 ただのこ 15 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 赤味噌 5 砂糖 1 酒 1.5 オイスターソース 0.6 ジンジャーパウダー 0.1 豆板醤 0.15 でん粉 1.2 とりがらすープ 適量	米 95 牛乳 1本 豚肉 45 玉葱 20 しめじ 5 なたね油 0.3 トマトケチャップ 6 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 赤ワイン 0.5 塩 0.2 ガーリックパウダー 0.05 胡椒 0.01 ブロッコリー 20 とうもろこし 15 ツナ 15 淡口しょうゆ 1.2 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 うずら卵 25 鶏肉 15 玉葱 40 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 ナンプラー 1.5 濃口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 0.5 カレー粉 0.3 ガーリックパウダー 0.03 粗挽き黒胡椒 0.03 きゅうり 20 パプリカ 10 人参 5 鶏挽肉 1.8 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 アルファベットマカロニ 6 ベーコン 10 玉葱 40 キャベツ 30 人参 10 ほうれんそう 5 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3 焼きいも豆乳プリン 60
伊丹市産さつまいも使用							
伊除去食提供日							
中学	715kcal 33.7g	812kcal 27.8g	806kcal 26.5g	744kcal 32.6g	849kcal 29.0g	742kcal 31.5g	747kcal 33.0g

☆献立便り☆

11月 いきいき

※調味料は好みで調節してください。

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。

◎旬の貝たくさんシチュー（22日トライやる献立より）

材料【4～5人分】

鮭 100g
じゃがいも 100g
玉葱 中1個
ブロッコリー 50g
人参 中1/4本
なたね油 適量
米粉 30g
豆乳 100g
A コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/2
胡椒 少々
とりがらすープ 適量

～作り方～

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、さっと茹でしておく。
- ②じゃがいも、人参は乱切り、玉葱はくし切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③鍋になたね油をひき、鮭を炒める。
- ④じゃがいも、人参、玉葱を入れ炒める。
- ⑤とりがらすープを入れ煮立て、ブロッコリーを入れる。
- ⑥調味料Aを加え、味を調えて完成。

◎ツナマヨしりしり（26日献立より）

材料【4～5人分】

人参 大1/2本
ツナ 80g
ごま油 大さじ1
すりごま 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
A 濃口醤油 大さじ1と1/2
塩 少々
胡椒 少々

～作り方～

- ①人参は千切りにしておく。
- ②ツナはほぐしておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、人参、ツナを炒める。
- ④調味料Aを加え、味を調えて完成。



11月24日は「和食の日」



ホームページに
直接アクセス！



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。