２０２４年度　　１月 献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	ご飯 牛乳 鰤フライ 煮しめ 白味噌雑煮 まめによろこぶ	ご飯 牛乳 にら豚饅頭（2個） 牛肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ	コッペパン 牛乳 マスタードチキン 野菜のマリネ ボトフ	冬野菜のカレーライス 牛乳 ハムサラダ 福神漬け	ご飯 味付け海苔 牛乳 鯵のみりん干し じゃがいものそぼろ煮 かぶの味噌汁	ご飯 牛乳 ミンチカツ 三色ナムル 白菜のスープ	コッペパン いちごジャム 牛乳 防災ミネストローネ 乾物サラダ 型抜きチーズ	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 豚肉のしぐれ煮 岩津ねぎのつくね汁	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース炒め 中華風ツナポテトサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 大和煮 白菜の甘酢和え ゆずゼリー	ご飯 牛乳 鰊の蒲焼き さつまいもと鶏肉の甘辛炒め 高野豆腐の味噌汁
	米 95	米 95	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
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	豚肉 45 大根 25 れんこん 5 玉葱 50 じゃがいも 45 人参 15 トマト 15 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 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 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量	味付け海苔 1袋 牛乳 1本 鯵のみりん干し 50 じゃがいも 35 豚挽肉 20 むき枝豆 5 なたね油 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 みりん 1 でん粉 0.2 かぶ 30 鶏肉 20 厚揚げ（ミニ） 25 玉葱 20 人参 10 かぶ葉 3 味噌 14 けずりぶし 3	牛乳 1本 ミンチカツ（豚・鶏） 60 なたね油 6 もやし 25 人参 10 わかめ 0.5 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 白菜 30 ベーコン 15 じゃがいも 25 玉葱 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	いちごジャム 10 牛乳 1本 チキンフランク 25 大豆 10 マカロニ 7 じゃがいも 40 玉葱 30 トマト 15 人参 10 マッシュルーム 5 なたね油 0.5 トマトケチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらスープ 適量 切干大根 3 ツナ 15 とうもろこし 10 ひじき 0.4 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.4 マヨネーズ 6 型抜きチーズ 15	牛乳 1本 餅いなり 35 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2 豚肉 25 糸こんにゃく 15 ごぼう 10 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 酒 0.4 ジンジャーパウダー 0.05 岩津ねぎ 5 鶏つくね 40 豆腐 25 油揚げ 3 白菜 20 人参 10 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 でん粉 1.8 けずりぶし 3	牛乳 1本 鶏肉 50 玉葱 15 白ねぎ 5 なたね油 0.5 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 6 濃口しょうゆ 1 酒 1 砂糖 1 塩 0.1 豆板醤 0.1 でん粉 0.5 ツナ 15 じゃがいも 25 むき枝豆 5 いりごま 0.5 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 6 豚肉 20 玉葱 25 人参 10 たけのこ 10 チンゲンサイ 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	牛乳 1本 牛肉 30 平天 25 うずら卵 25 じゃがいも 65 こんにゃく 30 人参 25 ごぼう 15 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 5 淡口しょうゆ 4 ジンジャーパウダー 0.25 白菜 30 チキンハム 10 人参 5 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 2 ゆずゼリー 40	牛乳 1本 鰊 40 でん粉 4 なたね油 4 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 さつまいも 25 鶏肉 20 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 酒 0.5 みりん 0.5 でん粉 0.2 高野豆腐 4 豚肉 15 玉葱 25 大根 25 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3
	鰤フライ 50 なたね油 5 れんこん 15 こんにゃく 15 金時人参 10 さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 なたね油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 けずりぶし 0.4 雑煮餅 30 鶏肉 15 かぶ 35 人参 10 水菜 3 白味噌 14 味噌 5 塩 0.1 けずりぶし 3 大豆と昆布（小袋） 6	にら豚饅頭 50 牛肉 20 厚揚げ 25 人参 10 チンゲンサイ 10 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 ビーフン 10 鶏肉 20 玉葱 25 もやし 20 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 マスタード 4 ガーリックパウダー 0.02 きゅうり 30 玉葱 10 パプリカ 5 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.2 胡椒 0.02 豚肉 30 じゃがいも 50 玉葱 50 大根 30 キャベツ 20 人参 15 セロリ 1 なたね油 1 コンソメ 1.2 塩 1 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	チキンハム 10 キャベツ 20 人参 10 とうもろこし 5 ドレッシング（和風） 6 福神漬け 10								
	正月献立						**防災献立**			**卵除去食提供日**	
	エネルギー/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	エネルギー/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	エネルギー/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	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	805kcal 27.9g	714kcal 28.2g	744kcal 36.9g	719kcal 26.2g	721kcal 36.5g	726kcal 23.6g	768kcal 31.2g	734kcal 28.7g	740kcal 30.9g	754kcal 27.1g	771kcal 32.2g

「おせち」は新年の幸せを願って食べられる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。おせちに欠かせない料理のひとつに「煮しめ」があります。おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願い、食べられています。

災害時の備えは出来ていますか？長期保存できる食材を使った献立です。

白菜は冬に旬を迎える野菜です。三田市で収穫されたものを使用します。

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。

２０２４年度　　１月献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	コッペパン 牛乳 豆乳コーンコロッケ ジャーマンポテト ウインナーのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン酢風味揚げ（２個） 小松菜のサラダ 麩のすまし汁	ご飯 牛乳 豚キムチ ツナマヨサラダ トックのスープ	有機ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 有機人参の金平 にゅうめん	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 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	照り焼きバーガー （バーガーパン ハンバーグの照り焼きソース キャベツサラダ） 牛乳 オニオン卵スープ ブルーベリータルト（豆乳）
材料名および使用量（g）	コッペパン 70 牛乳 1本 豆乳コーンコロッケ 60 なたね油 6 じゃがいも 30 ベーコン 15 玉葱 20 なたね油 0.6 塩 0.4 粗挽き黒胡椒 0.05 ミニウインナー 25 玉葱 30 キャベツ 20 人参 10 ブロッコリー 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 8 なたね油 8 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.7 酢 1.3 レモン果汁 1.3 小松菜 10 ボークハム 10 大根 20 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 麩 3 かまぼこ 10 玉葱 35 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 45 白菜キムチ 20 玉葱 20 にら 3 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.4 豆板醤 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ツナ 15 大根 20 人参 5 淡口しょうゆ 1 酢 0.5 砂糖 0.5 マヨネーズ 5 トック 30 鶏肉 20 玉葱 30 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 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	有機米 95 牛乳 1本 鯖 60 味噌 8 みりん 3 酒 6 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1 ジンジャーパウダー 0.05 有機人参 25 豚肉 15 つきこんにゃく 15 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 そうめん 8 鶏肉 15 油揚げ 4 玉葱 30 人参 10 ほうれん草 5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 玉葱 3 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 2 白ワイン 3 レモン果汁 1 カリフラワー 30 ベーコン 20 乾燥にんにく 0.1 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.5 塩 0.2 粗挽き黒胡椒 0.1 玉葱 35 じゃがいも 35 大根 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 とりがらスープ 適量	バーガーパン 70 ハンバーグ（鶏・豚） 80 濃口しょうゆ 3 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3 キャベツ 25 塩 0.1 胡椒 0.01 マヨネーズ 4 牛乳 1本 玉葱 45 卵 25 豚肉 15 じゃがいも 20 人参 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 ブルーベリータルト（豆乳） 25
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	772kcal 27.2g	793kcal 31.6g	736kcal 30.6g	813kcal 32.5g	746kcal 29.6g	834kcal 37.4g

10月に実施したアンケートで上位だった献立を提供します!!

1 おかず部門 第１位 鶏肉のレモン酢風味揚げ

3 おかず部門 第３位 豚キムチ

兵庫県産の有機米と有機人参を使用します!!

2 おかず部門 第２位 鶏肉のバーベキューソースかけ

1 デザート部門 第１位 ブルーベリータルト（豆乳）

卵除去食提供日

1月24日～30日は全国学校給食週間（27日～31日はリクエスト献立が登場します！）

牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

☆献立便り☆

1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。

◎白味噌雑煮（８日より）

材料【４人分】

餅	4個
鶏肉	100g
かぶ	小2個
人参	1/3本
水菜	30g
白味噌	大さじ4
味噌	大さじ1
塩	少々
だし汁	800ml

～作り方～
①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
　かぶはくし切り、人参はいちょう切りにしておく。
　水菜は２cm幅に切っておく。
②鍋にだし汁を煮たてて、鶏肉を入れる。
③人参、かぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
④白味噌と味噌を溶き入れ、塩で味を調整する。
　水菜を入れる。
⑤別の鍋で餅を柔らかくなるまで茹でる。
⑥お椀に④と⑤を一緒に盛りつける。

給食は関西風の白味噌仕立てです。

◎防災ミネストローネ（17日より）

材料【４人分】

蒸し大豆	50g
ウインナー	5本
マカロニ	30g
じゃがいも	1個
玉葱	1/2個
人参	1/3個
マッシュルーム	50g
カットトマト缶	200g
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	適量
トマトケチャップ	大さじ4
塩	小さじ1
胡椒	少々
とりがらスープ	600ml

～作り方～
①じゃがいもは角切り、玉葱は薄切り、
　人参はいちょう切りにしておく。
　ウインナーは食べやすい大きさに切っておく。
②マカロニは下茹でしておく。
③鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにく、
　ウインナー、人参、玉葱、じゃがいもを炒める。
④とりがらスープ、カットトマトを入れ煮込む。
⑤野菜に火が通ったら蒸し大豆とマッシュルーム
　を入れる。
⑥ケチャップ、塩、胡椒を入れ味を調え、
　マカロニを入れて仕上げる。

災害時には卓上コンロ、ペットボトルの水、高密度ポリエチレン製ポリ袋を用意しておくと、湯せん調理ができます。
その際には、マカロニは下茹でではなく、水に１時間ほど浸してから他の具材と一緒に湯せんしてください。
また、カットトマトはトマトジュースでも代用できます。とりがらスープの量を調整してください。

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。