

日・曜	2日(月)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)						
献立名	ご飯 牛乳 お茶風味唐揚げ(2個) 梅ちりめん和え 湯葉のすまし汁		くるくるパン 牛乳 鯉フライ 筍のガーリックソテー コンソメスープ かしわもちプリン(豆乳)		ご飯 牛乳 高野豆腐の酢豚風 中華和え ワンタンスープ		牛めし 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) じゃがいもの味噌汁		ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き スナッフエンドウの香味炒め けんちん汁		ご飯 牛乳 エスニックチキン もやしのピリ辛炒め ビーフンスープ		ご飯 牛乳 小型コッペパン 牛乳 チキンウィンナーのソテー イタリアンサラダ トマトソースペンネ		ご飯 牛乳 鯉フライのソースかけ アスパラガスのおかか和え 田舎汁		ご飯 牛乳 いかの照り焼き 大根のゆかり和え 肉じゃが		ご飯 牛乳 棒餃子 春雨サラダ 肉団子の中華風うま煮		ご飯 牛乳 鶏肉の磯辺焼き ひじきマヨサラダ キャベツの味噌汁 わらびもち		照り焼きバーガー 牛乳 ハンバーグの照り焼きソース キャベツのソテー 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ						
材料名および使用量(g)	米 100		くるくるパン 60		米 100		米 100		米 100		米 100		コッペパン 60		米 100		米 100		米 100		米 100		米 100		バーガーパン 70				
	牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛肉 35 ごぼう 15 つきこんにやく 15 白ねぎ 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 4 みりん 0.2		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		ハンバーグ 80 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3				
	鶏肉 80 濃口しょうゆ 0.5 酒 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 抹茶粉末 0.2 なたね油 8		鯉フライ 55 なたね油 6 たけのこ 15 豚肉 20 キャベツ 15 オリーブ油 0.3 乾燥にんにく 0.2 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 淡口しょうゆ 1.5		高野豆腐 6 豚挽肉 25 玉ねぎ 20 パプリカ 5 なたね油 0.5 トマトクチャップ 7 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 酢 2 でん粉 1 とりがらすープ 適量		豚肉 20 玉ねぎ 15 パプリカ 5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.2 みりん 0.2 塩 0.01		スナッフエンドウ 15 豚肉 20 玉ねぎ 15 パプリカ 5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 ジンジャーパウダー 0.03 塩 0.2 胡椒 0.01		鶏肉 70 魚醤 1.5 濃口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 0.5 カレー粉 0.2 ガーリックパウダー 0.03 粗挽き黒胡椒 0.03		もやし 25 ツナ 15 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 2 酒 0.4 豆板醤 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 0.3		ベンネ 35 ベーコン 25 玉ねぎ 60 人参 15 エリンギ 10 パセリ 0.1 なたね油 1 トマト 30 トマトクチャップ 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 0.02 胡椒 0.02		アスパラガス 30 ポークハム 5 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1		大根 35 人参 10 ゆかり 0.4 淡口しょうゆ 1		豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 系こんにやく 20 ごぼう 10 むぎ枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1		鶏肉 20 平天 15 つきこんにやく 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきだけ 10 白ねぎ 4 濃口しょうゆ 8 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.05 でん粉 1.5 けすりぶし 3		豚肉 35 厚揚げ 45 白菜 50 白ねぎ 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 なたね油 1 濃口しょうゆ 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 とりがらすープ 適量		鶏肉 70 塩麴 1 酒 0.5 淡口しょうゆ 2 あおさ粉 0.2 ひじき(兵庫産) 0.8 ごぼう 15 人参 10 とうもろこし 5 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 1.5 酢 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 7 キャベツ 35 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 4 味噌(兵庫産) 13 けすりぶし 3 わらびもち 30		かぼちゃペースト 15 かぼちゃ 20 ベーコン 15 玉ねぎ 40 人参 15 なたね油 1 豆乳 20 コンソメ 1.2 塩 0.5 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらすープ 適量
	ちりめんじゃこ 3 キャベツ 25 きゅうり 15 乾燥梅 0.5 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.3 なたね油 0.4		鶏肉 20 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 人参 10 セロリ 1 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.4 胡椒 0.01 とりがらすープ 適量 かしわもちプリン(豆乳) 40		ツナ 15 フロココリー 30 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.2 ごま油 0.6		じゃがいも 40 鶏肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けすりぶし 3		鶏肉 15 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 つきこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 2 でん粉 1.5 けすりぶし 3		鶏肉 15 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 つきこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 2 でん粉 1.5 けすりぶし 3		もやし 25 ツナ 15 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 2 酒 0.4 豆板醤 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 0.3		ベンネ 35 ベーコン 25 玉ねぎ 60 人参 15 エリンギ 10 パセリ 0.1 なたね油 1 トマト 30 トマトクチャップ 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 0.02 胡椒 0.02		アスパラガス 30 ポークハム 5 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1		大根 35 人参 10 ゆかり 0.4 淡口しょうゆ 1		豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 系こんにやく 20 ごぼう 10 むぎ枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1		鶏肉 20 平天 15 つきこんにやく 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきだけ 10 白ねぎ 4 濃口しょうゆ 8 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.05 でん粉 1.5 けすりぶし 3		豚肉 35 厚揚げ 45 白菜 50 白ねぎ 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 なたね油 1 濃口しょうゆ 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 とりがらすープ 適量		かぼちゃペースト 15 かぼちゃ 20 ベーコン 15 玉ねぎ 40 人参 15 なたね油 1 豆乳 20 コンソメ 1.2 塩 0.5 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらすープ 適量		
	湯葉 1 麩 2.5 かまぼこ 10 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けすりぶし 3 昆布粉末 0.5		子どもの日献立		ワンタン 6 ミートボール 40 白菜 30 もやし 15 人参 10 青ねぎ 4 干しいたけ 0.6 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けすりぶし 3		5月5日は「子どもの日」です。子どもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。端午の節句で食べられる食材に「鯉」や「筍」があります。「鯉」は初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられます。「筍」は成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。		鶏肉 15 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 つきこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 2 でん粉 1.5 けすりぶし 3		もやし 25 ツナ 15 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 2 酒 0.4 豆板醤 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 0.3		ベンネ 35 ベーコン 25 玉ねぎ 60 人参 15 エリンギ 10 パセリ 0.1 なたね油 1 トマト 30 トマトクチャップ 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 0.02 胡椒 0.02		アスパラガス 30 ポークハム 5 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1		大根 35 人参 10 ゆかり 0.4 淡口しょうゆ 1		豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 系こんにやく 20 ごぼう 10 むぎ枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1		鶏肉 20 平天 15 つきこんにやく 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきだけ 10 白ねぎ 4 濃口しょうゆ 8 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.05 でん粉 1.5 けすりぶし 3		豚肉 35 厚揚げ 45 白菜 50 白ねぎ 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 なたね油 1 濃口しょうゆ 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 とりがらすープ 適量		かぼちゃペースト 15 かぼちゃ 20 ベーコン 15 玉ねぎ 40 人参 15 なたね油 1 豆乳 20 コンソメ 1.2 塩 0.5 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらすープ 適量				
	I補料-/たんぱく質 790kcal 31.8g	I補料-/たんぱく質 768kcal 30.8g	I補料-/たんぱく質 754kcal 33.4g	I補料-/たんぱく質 752kcal 30.9g	I補料-/たんぱく質 766kcal 33.5g	I補料-/たんぱく質 744kcal 34.1g	I補料-/たんぱく質 797kcal 31.6g	I補料-/たんぱく質 756kcal 29.5g	I補料-/たんぱく質 762kcal 38.4g	I補料-/たんぱく質 802kcal 28.6g	I補料-/たんぱく質 823kcal 32.0g	I補料-/たんぱく質 783kcal 33.6g																	



5月2日は「八十八夜」です。

子どもの日献立

5月5日は「子どもの日」です。子どもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。端午の節句で食べられる食材に「鯉」や「筍」があります。「鯉」は初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられます。「筍」は成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。



太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。



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。

日・曜	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ご飯 ふりかけ(海苔) 牛乳 赤魚の味噌マヨ焼き じゃがいもの甘辛炒め 若竹汁	米粉チキンカレーライス 牛乳 カラフルサラダ ヨーグルト(フルーン)	ご飯 牛乳 たれカツ キャベツのお浸し 麩の味噌汁	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 金平ごぼう かき玉汁	コッペパン 牛乳 チキンステーキ マセドアンサラダ ニョッキのスープ	ご飯 牛乳 鯖のしょうが焼き チンゲンサイのしょうゆ炒め 豚汁	ご飯 牛乳 春巻 三色ナムル 麻婆豆腐
材料名および使用量(g)	米 100 ふりかけ(海苔) 2 牛乳 1本 赤魚 60 味噌 4 マヨネーズ 8 じゃがいも 35 豚肉 15 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.8 酒 0.5 みりん 0.5 わかめ 0.8 たけのこ 15 鶏肉 20 豆腐 30 玉ねぎ 25 青ねぎ 3 きゅうり 7 淡口しょうゆ 7 けずりぶし 3 昆布粉末 0.5	米 100 鶏肉 45 じゃがいも 60 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 トマトクチャップ 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 牛乳 1本 ツナ 10 きゅうり 30 パプリカ 10 酢 1.8 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 ヨーグルト(フルーン) 75	米 100 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 淡口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 0.5 けずりぶし 0.2 キャベツ 30 チキンナム 10 人参 5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 麩 3 かまぼこ 15 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鯖 60 西京味噌 15 ごぼう 20 豚肉 15 つきごんにゃく 15 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 卵 25 鶏肉 15 豆腐 20 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 4 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 鶏肉 70 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 3 なたね油 0.2 玉ねぎ 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 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5 でん粉 0.2 じゃがいも 20 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 5 レタシソング(ソラマテイランド) 5 ニョッキ 30 ベーコン 15 玉ねぎ 25 キャベツ 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鯖 60 ジンジャーパウダー 0.1 濃口しょうゆ 5 酒 1 みりん 1 でん粉 0.2 チンゲンサイ 15 鶏肉 25 玉ねぎ 15 なたね油 0.2 しょうゆ麹 6 濃口しょうゆ 0.5 でん粉 0.3 豚肉 20 豆腐 25 油揚げ 4 玉ねぎ 25 つきごんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 春巻 50 なたね油 5 もやし 25 小松菜 15 とうもろこし 10 すりごま 0.8 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 豆腐 120 豚挽肉 30 玉ねぎ 40 人参 15 たけのこ 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 とりがらスープ 適量

卵除去食提供日

新たまねぎは3~4月頃に早採りされ、すぐに出荷されるたまねぎの総称です。普段よく見かける薄茶色の皮がついたたまねぎとは異なり、皮は薄黄色、身は軟らかく水分が多く含まれ、甘みが強い特徴があります。たまねぎ特有の目に刺激をもたらす辛味成分(硫化アリル)は、血液をサラサラにする働きがあるといわれています。



☆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。

◎お茶風味唐揚げ(2日より)

材料【4~5人分】	
鶏肉	400g
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
生姜(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	少々
でん粉	適量
抹茶粉末	1g
天ぷら油	適量

~作り方~
①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
②鶏肉に濃口しょうゆ、酒、生姜、にんにくで下味をつけておく。
③でん粉と抹茶粉末を混ぜておく。
④②の鶏肉に③をまぶして、油で揚げる。



立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といい、今年は、5月2日が八十八夜にあたります。八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、夏への準備をする日、縁起のいい日とされています。この頃には、霜が降りることもなくなって安定した気候になることから、米のもみまきや茶摘みなどの農作業を行う目安とされてきました。

◎三色ナムル(31日より)

材料【4~5人分】	
もやし	100g
小松菜	60g
とうもろこし缶	50g
すりごま	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1

~作り方~
①小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でて、冷ましておく。
②もやしは茹でて、冷ましておく。
③調味料は混ぜ合わせておく。
④①~③ととうもろこしを和える。

違う野菜でもおいしく作れます!
色々な野菜で作ってみてください。

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ことができます。

ホームページに直接アクセス!