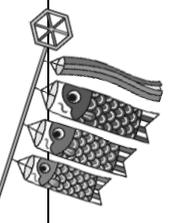


日・曜	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
献立名	米粉ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ 抹茶ゼリー	照り焼きバーガー （バーガーパン） 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー 牛乳 コンソメスープ	ご飯 牛乳 かぶと型ハンバーグの ソースかけ 野菜のマリネ 若竹スープ かしわもち	ご飯 牛乳 淡路玉葱コロック ツナマヨしりしり 沢煮椀	コッペパン 牛乳 マスタードチキン アスパラベーコン ミートボールスープ	ご飯 牛乳 揚げ餃子（2個） 中華和え 鶏つくねの中華風うま煮	ご飯 牛乳 肉じゃが さやいんげんのごま和え 豆乳パンナコッタ （レモン）	ご飯 牛乳 赤魚のかりん揚げ 棒棒鶏 豚肉とワンタンの生姜スープ	ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 大根のゆかり和え じゃがいもの味噌汁	コッペパン 牛乳 ポークチャップ ツナポテト 春野菜のABCスープ	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 厚揚げの香味炒め ほうれん草の味噌汁	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き 金平ごぼう 具だくさん汁	ご飯 牛乳 春巻き（豚） 三色ナムル 中華コーンスープ
材料名および使用量（g）	米 95 豚肉 50 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 20 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 とんかつソース 5.5 トマトグチャップ 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 2 乾燥にんにく 0.1 ポークフィヨン 適量 牛乳 1本 海藻ミックス 1 ツナ 15 きゅうり 20 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 なたね油 0.6 抹茶ゼリー 40	バーガーパン 70 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5 キャベツ 45 なたね油 0.2 塩 0.3 胡椒 0.02 牛乳 1本 ベーコン 20 玉葱 30 じゃがいも 30 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 かぶと型ハンバーグ（鶏・豚） 60 トマトグチャップ 8 ウスターソース 1.5 砂糖 1 ブロックリー 30 とうもろこし 10 パプリカ 3 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.3 胡椒 0.01 わかめ 0.9 たけのこ 10 鶏肉 20 玉葱 35 人参 15 淡口しょうゆ 5 酒 0.5 塩 0.01 胡椒 0.01 けずりぶし 3 かしわもち 40	米 95 牛乳 1本 淡路玉葱コロック 60 なたね油 6 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 1 塩 0.01 胡椒 0.02 鶏肉 25 油揚げ 5 大根 25 じゃがいも 30 玉葱 20 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 胡椒 0.02 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 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 アスパラガス 15 ベーコン 10 とうもろこし 10 オリーブ油 0.5 塩 0.5 胡椒 0.02 ミートボール（豚・鶏） 40 じゃがいも 30 玉葱 20 えのきたけ 20 人参 10 パセリ 0.3 塩 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 餃子（豚） 36 なたね油 4 わかめ 2 きゅうり 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.5 ごま油 0.6 鶏つくね 45 厚揚げ 45 白菜 40 玉葱 40 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 酒 1 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 2 チキンフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 竹輪 20 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 ささみ 15 きゅうり 25 もやし 10 人参 5 酢 2 濃口しょうゆ 1.4 砂糖 0.6 塩 0.1 豆乳パンナコッタ（レモン） 40 豚肉 25 ワンタン 6 玉葱 25 キャベツ 25 じゃがいも 20 人参 10 ジンジャーパウダー 0.08 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 でん粉 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 みりん 2 ジンジャーパウダー 0.05 酒 1 ささみ 15 きゅうり 25 もやし 10 人参 5 酢 2 濃口しょうゆ 1.4 砂糖 0.6 塩 0.1 豚肉 25 ワンタン 6 玉葱 25 キャベツ 25 じゃがいも 20 人参 10 ジンジャーパウダー 0.08 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 みりん 0.5 豆板醤 0.1 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 赤ワイン 0.5 塩 0.02 ガーリックパウダー 0.05 胡椒 0.01 ツナ 15 じゃがいも 35 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 胡椒 0.01 春キャベツ 20 玉葱 30 アスパラガス 5 アルファベット マカロニ 5 鶏肉 25 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 カレー粉 0.4 濃口しょうゆ 1.5 酒 0.5 味噌 0.2 濃口しょうゆ 1 酒 1 胡椒 0.01 厚揚げ 40 豚肉 20 人参 10 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.25 塩 0.08 胡椒 0.01 ごま油 0.2 ほうれん草 10 鶏肉 20 玉葱 30 大根 20 人参 10 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 白ねぎ 3 赤味噌 3 味噌 3 濃口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.8 砂糖 0.4 ごぼう 25 平天 15 人参 10 とうもろこし 20 ベーコン 25 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 0.3 胡椒 0.01 ほうれん草 10 鶏肉 20 玉葱 30 大根 20 人参 10 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 春巻き（豚） 50 なたね油 5 ほうれん草 20 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.5 砂糖 0.3 とうもろこし 20 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 酒 0.6 塩 0.3 胡椒 0.01 ほうれん草 10 鶏肉 20 玉葱 30 大根 20 人参 10 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	
	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質
中学	761kcal 28.8g	715kcal 32.6g	785kcal 28.0g	727kcal 24.8g	763kcal 38.0g	771kcal 28.0g	718kcal 25.4g	735kcal 33.4g	731kcal 33.6g	730kcal 35.1g	839kcal 35.9g	734kcal 33.4g	801kcal 23.1g
	牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。												

5月1日は八十八夜。  
新茶のおいしい季節です。  
お茶の風味を味わえる



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。



ABC

食育の日献立

Fe Ca

注目食材は  
太字にしています



※学校給食献立表に関するお問い合わせは、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。

日・曜	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ご飯 牛乳 鰯の梅煮 豚肉と蓮根のそぼろ炒め 田舎汁	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) 春雨サラダ 玉葱のスープ	牛めし 牛乳 小松菜の和えも 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 お好み焼き 豚キムチ トックのスープ	ご飯 牛乳 鰯のこはく揚げ こんにやくの炒め煮 にら玉汁	ご飯 牛乳 鰯肉のガーリックペッパー焼き カラフルサラダ ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鰯 40 乾燥梅 1.5 みりん 3 酒 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5 シンジャーパウダー 0.05 豚挽肉 25 蓮根 20 人参 5 むき枝豆 5 なたね油 0.5 でん粉 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ガーリックパウダー 0.01 胡椒 0.01 鶏肉 20 厚揚げ(ミニ) 30 じゃがいも 20 玉葱 20 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 0.3 酒 0.6 塩 0.04 シンジャーパウダー 0.04 でん粉 1.8 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 豚肉 30 大豆 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 25 グリーンピース 5 なたね油 1.2 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.02 キャベツ 35 チキンハム 15 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.2 胡椒 0.01 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 シンジャーパウダー 0.2 ガーリックパウダー 0.005 でん粉 8 なたね油 8 トマトケチャップ 5 コチュジャン 0.4 豆板醤 0.2 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.5 春雨 5 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 玉葱 50 豚肉 20 じゃがいも 20 人参 10 えのきだけ 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークビオン 適量	米 95 牛肉 40 ごぼう 15 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 牛乳 1本 小松菜 10 ささみ 15 大根 20 なたね油 0.6 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 豆腐 30 豚肉 20 油揚げ 3 玉葱 30 じゃがいも 20 人参 10 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 お好み焼き(豚) 50 とんかつソース 5 豚肉 30 白菜キムチ 20 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.4 豆板醤 0.3 シンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 トック 30 鶏肉 20 玉葱 25 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 シンジャーパウダー 0.01 チキンビオン 適量	米 95 牛乳 1本 鰯 60 酒 1 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 6 なたね油 6 こんにやく 15 豚肉 20 ごぼう 10 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 にら 3 卵 20 豆腐 20 玉葱 35 人参 10 えのきだけ 10 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 乾燥にんにく 0.2 粗挽き黒胡椒 0.02 塩 0.3 白ワイン 0.8 米粉 5 ツナ 15 きゅうり 25 パプリカ 5 酢 1.8 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 ビーフン 10 豚肉 20 キャベツ 25 もやし 20 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 3 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3
	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質	I補キ-/たんばく質
中学	753kcal 35.9g	744kcal 32.7g	854kcal 32.1g	726kcal 31.9g	767kcal 27.0g	758kcal 33.3g	740kcal 37.0g

☆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。



◎米粉ポークカレーライス(1日より)

材料【4~5人分】

豚肉	300g
サラダ油	適量
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
塩	小さじ1
じゃがいも	300g
玉葱	1個
人参	1/3本
カットトマト	100g
ポークビオン	適量
とんかつソース	大さじ1と1/3
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/3
濃口醤油	小さじ1/2
赤ワイン	小さじ1と1/2
カレー粉	小さじ2
米粉	大さじ2

A- 米粉

- ～作り方～
- ①豚肉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、人参はいちょう切りに切っておく。
  - ③サラダ油を熱し、おろしにんにく、豚肉を炒める。
  - ④おろししょうが、塩を入れて炒める。
  - ⑤じゃがいも、玉葱、人参を入れて炒める。
  - ⑥水、ポークビオンを入れて煮込み、アクをとる。
  - ⑦トマト、調味料Aを入れて煮込む。
  - ⑧赤ワイン、カレー粉を入れる。
  - ⑨水で溶いた米粉を入れて仕上げる。

市販のルウを使わず、米粉でとろみをつけたカレーです。  
辛さは中辛くらいです。  
カレー粉はお好みで調節してください。  
トマトは生でもカットトマトでも可。



◎海藻サラダ(1日より)

材料【4~5人分】

海藻ミックス	5g
ツナ	80g
きゅうり	1本
とうもろこし(缶)	50g
酢	小さじ2
A- 淡口醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

- ～作り方～
- ①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
  - ②海藻ミックスは水でもどしておく。
  - ③ツナはほくしておく。
  - ④きゅうりは小口切りにし、さっとゆで、水気をとる。【\*軽く塩(材料外)でもみ、水気をとっても可】
  - ⑤①~④を混ぜ、仕上げる。



今年はずでに暑い日が続いています。さっぱり食べられる酢を上手に取り入れて、しっかり食べる工夫をしましょう。



ホームページに直接アクセス!

「鰯の梅煮」に使用する鰯は加圧処理されているので、骨まで柔らかく食べやすいです。

5月27日は語呂合わせから小松菜の日です。伊丹市でも小松菜の栽培がされています。今年度も給食に伊丹市産小松菜を使用する予定です。お楽しみに!!

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するお問い合わせは、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。