２０２４年度

６月 献 立 表

中学校給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立名	ご飯 牛乳 鰯のカリカリフライ（2尾） ごまネーズ けんちん汁 さつまいもチップス	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き れんこんの金平 厚揚げの味噌汁	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう（2個） チンジャオロース 寒天とチンゲン菜のスープ	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ きゅうりの沢庵和え 白玉汁	ホットドック （背割りコッペパン チキンスティック キャベツのケチャップソテー） 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ 歯と口の健康週間ゼリー	ご飯 牛乳 淡路玉葱コロッケ ひね鶏のさっぱり炒め 豆腐のすまし汁	ご飯 味付け海苔 牛乳 岩津ねぎ入り天 白菜のちりめん和え 肉じゃが	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 ひじきのそぼろ煮 キャベツの味噌汁	米粉ポークカレーライス 牛乳 わかめの和え物 ヨーグルト	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き 大根のサラダ ポークビーンズ	ご飯 牛乳 帆立の天ぷら（2個） コーンポテト 石狩汁	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ（3個） 中華和え 麻婆豆腐
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 鰯のカリカリフライ 50 なたね油 5 切り干し大根 4 小松菜 10 とうもろこし 10 きゅうり 10 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 8 鶏肉 20 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3 さつまいもチップス 5	米 95 牛乳 1本 豚肉 60 塩麹 4 酒 1 ジンジャーパウダー 0.1 濃口しょうゆ 3.5 酒 2 みりん 2 でん粉 0.3 れんこん 20 鶏肉 20 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 一味とうがらし 0.01 厚揚げ（ミニ） 30 竹輪 15 玉葱 25 じゃがいも 20 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 小松菜まんじゅう 50 牛肉 30 ピーマン 15 パプリカ 10 たけのこ 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.6 オイスターソース 1.5 砂糖 0.1 でん粉 0.6 寒天 0.8 チンゲン菜 10 鶏つくね 35 豆腐 20 玉葱 20 えのきたけ 10 人参 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	米 95 牛乳 1本 いか 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 きゅうり 30 沢庵漬け 10 淡口しょうゆ 0.7 白玉団子 30 鶏肉 20 油揚げ 3 大根 20 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3	背割りコッペパン 70 チキンスティック 50 キャベツ 25 人参 10 なたね油 0.2 トマトケチャップ 5 牛乳 1本 かぼちゃ 35 ベーコン 20 玉葱 40 えのきたけ 10 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 1 コンソメ 1 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量 歯と口の健康週間ゼリー 40	米 95 牛乳 1本 淡路玉葱コロッケ 60 なたね油 6 ひね鶏素焼き 20 キャベツ 30 人参 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 1.8 ゆず果汁 1 みりん 1 豆腐 20 油揚げ 4 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 味付け海苔 1袋 牛乳 1本 岩津ねぎ入り天 30 白菜 20 ちりめんじゃこ 3 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.4 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 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1	米 95 牛乳 1本 平つくね（キャベツ） 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 ひじき（兵庫県産） 3 豚挽肉 20 人参 10 さやいんげん 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 キャベツ 35 豚肉 25 油揚げ 4 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 4 味噌（兵庫県産） 14 けずりぶし 3	米 95 豚肉 45 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 0.9 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 牛乳 1本 わかめ（兵庫県産） 0.8 大根 35 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.3 ヨーグルト 75	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 大根 25 ほうれん草 10 人参 10 淡口しょうゆ 1.7 なたね油 0.4 砂糖 0.4 胡椒 0.01 豚肉 30 大豆（兵庫県産） 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 25 グリンピース 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	米 95 牛乳 1本 帆立の天ぷら 65 なたね油 6 じゃがいも 35 とうもろこし 10 塩 0.3 胡椒 0.02 鮭 20 豆腐 20 キャベツ 20 玉葱 20 つきこんにゃく 10 人参 10 えのきたけ 10 白ねぎ 3 味噌 13 酒 1 みりん 1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ポークシュウマイ 54 わかめ 1 キャベツ 30 人参 10 ごま油 0.6 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 豆腐 120 鶏挽肉 30 玉葱 40 人参 15 たけのこ 15 白ねぎ 5 干ししいたけ 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	764kcal 27.2g	776kcal 33.6g	711kcal 31.2g	745kcal 29.6g	775kcal 30.2g	710kcal 22.1g	716kcal 30.7g	743kcal 30.3g	739kcal 29.2g	809kcal 40.2g	748kcal 29.1g	771kcal 32.5g

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。この一週間は、歯と口の健康を考えたり、歯科疾患の予防のために生活習慣を見直したりすることを目的として、毎年おこなわれています。給食でも3日からの一週間、噛み応えのある食べ物や、歯のもととなるカルシウムを多く含む食べ物を使った献立が登場します。歯と口の健康を考える機会にしましょう。

歯と口の健康週間献立

伊丹市産の野菜が給食に登場！

トマト　13日、21日
なす　21日
じゃがいも　25日、28日
玉ねぎ　4日、7日、19日、21日

伊丹のおいしい地場産物を使用する予定です。
地元の旬の味を味わいましょう！

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。

２０２４年度

６月献　立　表

中学校給食センター

日・曜	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	28日(金)
献立名	ご飯 牛乳 鰊の照り焼き 小松菜のボリューム炒め 沢煮椀	ご飯 牛乳 牛ごぼう炒め 枝豆サラダ かぼちゃの味噌汁	コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリックペッパー焼き 夏野菜のスープ みかん白玉	タコライス （ご飯 タコライスの具 キャベツのボイル スライスチーズ） 牛乳 もずくのスープ シークヮーサータルト（豆乳）	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き きゅうりのおかか和え 豆乳汁	ご飯 牛乳 とんかつのおろしポン酢かけ 五色和え かき玉汁	コッペパン 牛乳 赤魚のプロヴァンスソースかけ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ 豆乳ブラマンジェ
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 鰊 40 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.5 小松菜 10 鶏肉 20 厚揚げ 30 人参 10 ごま油 0.5 味噌 2 濃口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 1 豆板醤 0.1 胡椒 0.02 乾燥にんにく 0.1 でん粉 0.5 ベーコン 20 油揚げ 3 大根 25 玉葱 20 たけのこ 10 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 牛肉 35 ごぼう 20 人参 10 なたね油 0.6 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2 むき枝豆 15 キャベツ 30 とうもろこし 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.3 オリーブ油 1 砂糖 0.5 かぼちゃ 35 鶏肉 20 油揚げ 3 玉葱 30 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 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 3 ポークハム 20 トマト 25 パプリカ 15 茄子 10 玉葱 30 人参 10 淡口しょうゆ 3 コンソメ 1 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 みかんシロップ漬け 20 白玉団子（色付き） 30	米 95 豚挽肉 25 ひき肉野菜混合煮 25 トマト 10 人参 10 むき枝豆 5 なたね油 0.2 ウスターソース 2.5 トマトケチャップ 0.5 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02 塩 0.05 胡椒 0.01 キャベツ 40 スライスチーズ 15 牛乳 1本 もずく 10 豚肉 20 玉葱 40 人参 10 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 シークヮーサータルト（豆乳） 30	米 95 牛乳 1本 鯖 60 なたね油 0.2 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 ジンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.03 でん粉 0.2 きゅうり 35 もやし 15 酢 1.5 淡口しょうゆ 1 花かつお 1 鶏肉 20 豆腐 25 玉葱 25 じゃがいも 25 人参 10 豆乳 20 味噌 13 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 大根 20 小松菜 10 とうもろこし 5 人参 5 黒いりごま 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 卵 25 鶏肉 20 豆腐 30 玉葱 40 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.2 胡椒 0.02 白ワイン 0.2 トマト 10 玉葱 5 乾燥にんにく 0.2 パセリ 0.02 オリーブ油 0.2 トマトケチャップ 3 コンソメ 0.2 砂糖 0.5 塩 0.1 胡椒 0.02 じゃがいも 20 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 5 塩 0.3 胡椒 0.02 マヨネーズ 6 ベーコン 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 豆乳ブラマンジェ 30
	トライやる献立					卵除去食提供日	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	743kcal 28.5g	723kcal 28.6g	737kcal 33.9g	780kcal 29.2g	801kcal 32.8g	743kcal 30.0g	823kcal 23.4g

6月のトライやる献立は**東中学校**と**荒牧中学校**の皆さんが考えた献立です。
テーマは**「沖縄慰霊の日」**です。太平洋戦争末期、日本で唯一地上戦となった沖縄戦では、尊いたくさんの命が犠牲となりました。6月23日は沖縄慰霊の日で、亡くなった方に祈りをささげる日となっています。
この日に合わせて、沖縄県にちなんだ献立を考えてくれました。沖縄について考えながら今日の給食をいただいてください。

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とご覧いただけます。

☆献立便り☆

6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。

◎いかのかりん揚げ（６日より）

材料【４～５人分】

	いか	300g
	でん粉	適量
	揚げ油	適量
A	濃口しょうゆ	大さじ2
A	砂糖	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	おろししょうが	小さじ1/2
A	酒	小さじ2

～作り方～
① Aの調味料を混ぜ合わせ、電子レンジ 500W 1分 加熱しておく。
② いかにでん粉をまぶし、油で揚げる。
③ 揚げたいかに、①のタレをからめる。

◎赤魚のプロヴァンスソースかけ（２８日より）

材料【４人分】

赤魚	4切
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
（タレ）	
オリーブ油	小さじ1
玉ねぎ	25ｇ
トマト	50ｇ
トマトケチャップ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

～作り方～
① 赤魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
② 玉ねぎをくし切り、トマトをさいの目切りにしておく。
③ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。
④ 玉ねぎに火が通ったら、トマトと調味料を入れて煮詰め、最後にパセリを入れる。
⑤ フライパンでオリーブ油を熱し、①の赤魚を焼く。
⑥ ⑤に④のタレをかけたら完成。

7月にはフランスのパリで夏季オリンピックが開催されますね。28日はフランスの料理を取り入れた献立です！

ホームページに直接アクセス！