

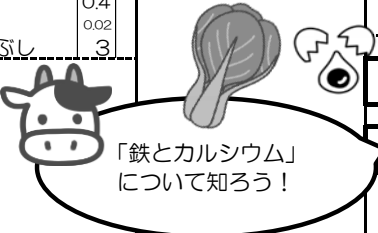
日・曜	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 豚肉とゴーヤの味噌炒め 冬瓜汁		豚キムチ丼 牛乳 もやしのサラダ トックのスープ		ご飯 牛乳 ポークシュウマイ（3個） 中華和え 茄子入り麻婆豆腐		コッペパン きなこクリーム 牛乳 とうもろこしクロック マセドアンサラダ かぼちゃもちスープ		ご飯 牛乳 星のハンバーグの照り焼きソース コーンポテト セタそうめん汁 セタゼリー		ご飯 牛乳 鰯フライのソースかけ さっぱり炒め もち麴のすまし汁		ご飯 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き ツナマヨしりしり 玉葱の味噌汁		ご飯 牛乳 鰯の竜田揚げ じゃがいもの甘辛炒め わかめスープ		小型キャロットパン 牛乳 有機ズッキーニのサラダ 有機茄子のトマトソースペンネ スライスパイン	
材料名および使用量（g）	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	60
	牛乳	1本	豚肉	45	牛乳	1本	きなこクリーム	10	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	キャロットチップ	10
	鯖	60	白菜キムチ	20	ポークシュウマイ	54	牛乳	1本	星のハンバーグ（鶏・豚）	60	鰯フライ	60	鶏肉	70	鰯	60	牛乳	1本
	塩麹	6	玉葱	20	きゅうり	30	とうもろこしクロック	60	濃口しょうゆ	3.5	なたね油	6	濃口しょうゆ	1.5	濃口しょうゆ	2	ズッキーニ	15
	豚肉	15	にら	3	人参	10	なたね油	6	砂糖	2	ウスターソース	4.5	酒	0.4	酒	0.5	玉葱	10
	ゴーヤ	3	なたね油	0.5	淡口しょうゆ	1.5	じゃがいも	20	みりん	0.6	濃口しょうゆ	1.5	塩	1	塩	0.3	人参	10
	厚揚げ	25	濃口しょうゆ	1.5	酢	1	きゅうり	15	でん粉	0.3	みりん	1	砂糖	1	ジンジャーパウダー	0.15	とうもろこし	10
	玉葱	10	ガーリックパウダー	0.05	砂糖	0.5	人参	10	じゃがいも	40	砂糖	0.5	ガーリックパウダー	0.01	ガーリックパウダー	0.1	酢	1.5
	人参	10	豆板醤	0.1	ごま油	0.6	ドレッシング（サウザンアイランド）	6	とうもろこし	10	豚肉	25	胡椒	0.01	でん粉	6	淡口しょうゆ	1.2
	なたね油	0.2	牛乳	1本	茄子	15	かぼちゃもち	30	塩	0.3	キャベツ	15	人参	35	なたね油	6	なたね油	0.6
赤味噌	3	もやし	20	豆腐	110	鶏肉	20	胡椒	0.02	人参	15	ツナ	15	じゃがいも	35	砂糖	0.8	
酒	0.8	とうもろこし	10	鶏挽肉	30	玉葱	25	そうめん	7	玉葱	15	ごま油	0.3	豚挽肉	15	塩	0.1	
濃口しょうゆ	1	人参	10	人参	40	人参	20	油揚げ	4	人参	5	マヨネーズ	3	人参	5	胡椒	0.02	
砂糖	1	ドレッシング（和風）	5	人参	15	キャベツ	20	鶏肉	20	なたね油	0.5	いりごま	0.6	むぎ枝豆	5	茄子	15	
ジンジャーパウダー	0.06	トック	30	人参	15	たけのこ	15	かまぼこ（星）	10	濃口しょうゆ	1.5	濃口しょうゆ	1	なたね油	0.2	ペンネ	35	
冬瓜	25	鶏肉	25	人参	15	白ねぎ	5	油揚げ	4	酢	1.5	濃口しょうゆ	0.01	濃口しょうゆ	2	ベーコン	20	
鶏肉	20	玉葱	30	人参	10	干しいたけ	0.5	玉葱	25	塩	0.5	塩	0.02	濃口しょうゆ	0.8	玉葱	60	
玉葱	30	チンゲンサイ	15	人参	10	なたね油	1	人参	10	オクラ	10	胡椒	0.02	酒	0.5	トマト	30	
人参	10	淡口しょうゆ	5	人参	10	濃口しょうゆ	5	セロリ	1	淡口しょうゆ	4	玉葱	40	みりん	0.5	人参	15	
えのきたけ	5	酒	0.6	人参	10	赤味噌	5	コンソメ	1.5	塩	0.4	鶏肉	20	でん粉	0.5	なたね油	1.5	
青ねぎ	4	塩	0.4	人参	10	砂糖	1	淡口しょうゆ	1.5	胡椒	0.01	油揚げ	3	わかめ	1	トマトケチャップ	10	
淡口しょうゆ	7	胡椒	0.01	人参	10	オイスターソース	0.6	とりがらスープ	適量	セタゼリー	31	じゃがいも	20	鶏肉	20	ウスターソース	1.2	
塩	0.1	ジンジャーパウダー	0.01	人参	10	ジンジャーパウダー	0.1					人参	10	豆腐	25	白ワイン	1.2	
けずりぶし	3	けずりぶし	3	人参	10	豆板醤	0.15					青ねぎ	3	玉葱	30	砂糖	1	
				人参	10	でん粉	1.2					味噌	14	人参	15	塩	0.4	
				人参	10	とりがらスープ	適量					けずりぶし	3	淡口しょうゆ	4	乾燥にんにく	0.3	
				人参	10									塩	0.4	胡椒	0.02	
				人参	10									胡椒	0.02	スライスパイン	35	
				人参	10									けずりぶし	3			
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													
				人参	10													

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	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
献立名	ご飯 牛乳 油淋鶏（2個） 春雨サラダ ワントンスープ	ご飯 牛乳 赤魚のしょうゆ麹ソース 五目金平 厚揚げの味噌汁	ご飯 味付け海苔 牛乳 小松菜まんじゅう（2個） 牛肉とピーマンの オイスターソース炒め じゃこ入り卵スープ	夏野菜のカレーライス 牛乳 ミルメーク（ココア） コールスローサラダ 日向夏ゼリー
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 でん粉 8 なたね油 8 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 ジンジャーパウダー 0.02 乾燥にんにく 0.02	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 酒 1 塩 0.1 しょうゆ麹 5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1 でん粉 0.2	米 95 味付け海苔 1袋 牛乳 1本 小松菜まんじゅう(豚) 50 牛肉 25 ピーマン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 0.5 乾燥にんにく 0.1 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 でん粉 0.5	米 95 鶏肉 40 玉葱 50 じゃがいも 35 トマト 15 人参 15 かぼちゃ 15 茄子 10 むき枝豆 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 とんかつソース 5.5 トマトケチャップ 2 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 2.5 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量
	春雨 4 きゅうり 10 人参 10 とうもろこし 5 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.6	鶏肉 20 平天 10 ごぼう 10 つきこんにゃく 5 人参 5 さやいんげん 5 なたね油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5 一味とうがらし 0.01	ちりめんじゃこ 2 卵 25 鶏肉 20 豆腐 25 玉葱 25 チンゲンサイ 15 人参 10 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	牛乳 1本 ミルメーク（ココア） 8 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02
	ワントン 6 豚肉 20 玉葱 30 人参 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	厚揚げ（ミニ） 35 豚肉 15 玉葱 20 じゃがいも 25 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	日向夏ゼリー 50	
	卵除去食提供日		注目食材は太字にしています	
	食育の日献立			
	I単位 -/たんぱく質	I単位 -/たんぱく質	I単位 -/たんぱく質	I単位 -/たんぱく質
中学	828kcal 31.7g	733kcal 36.0g	726kcal 32.5g	757kcal 24.3g



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☆



※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。

◎豚肉とゴーヤの味噌炒め（1日より）

材料【4～5人分】

豚肉	100g
ゴーヤ	30g
厚揚げ	150g
玉葱	50g
人参	50g
なたね油	適量
赤味噌	大さじ2
濃口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
生姜	少々
（すりおろし）	

- ～作り方～
- ①ゴーヤはタネとワタを取り、薄切りにしておく。
（苦みが苦手な場合は塩もみや下茹でをし、苦みを抜いておく）
 - ②玉葱は薄くスライス、人参は千切りにしておく。
 - ③厚揚げは1cm幅程度に切っておく。
 - ④豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
 - ⑤Aの調味料は混ぜ合わせておく。
 - ⑥フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
 - ⑦豚肉の色が変わったら、人参、玉葱、厚揚げ、ゴーヤを入れる。
 - ⑧野菜に火が通ったら、⑤の調味料を入れて全体を炒め合わせて仕上げる。

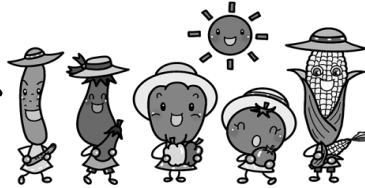
◎ズッキーニのサラダ（11日より）

材料【4～5人分】

ズッキーニ	100g
玉葱	50g
人参	50g
とうもろこし缶	50g
酢	大さじ1
淡口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小さじ2

- ～作り方～
- ①Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
 - ②ズッキーニは薄くいちょう切り、玉葱は薄切り、人参は千切りにしておく。
 - ③②をさっと茹でて冷ましておく。
 - ④③ととうもろこし缶、①のドレッシングを和える。

夏野菜が旬を迎えています！
伊丹市産の夏野菜を使用します。
なす 3日、17日
トマト 11日
じゃがいも 4日
しっかり食べて夏バテを防止しましょう。



ホームページに
直接アクセス！

