

2024年度

8・9月献立表

中学校給食センター

日・曜	29日(木)	30日(金)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	
献立名	米粉ビーフカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	フィッシュバーガー バーガーパン フィッシュフライ キャベツのポイル タルタルソース（小袋） 牛乳 ミートボールスープ	ご飯 ふりかけ（おかか） 牛乳 荒挽ウインナーのソテー ツナとコーンの炒め物 豚汁	ご飯 牛乳 カジキカツ こんにやくの肉味噌炒め 根菜汁	ご飯 牛乳 チヂミ キムタク炒め チンゲンサイのスープ	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き 柚子香和え 白玉汁	黒豆パン 牛乳 鶏肉のマヨネッサバー焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 コーンシュウマイ（2個） 厚揚げの香味炒め 茄子の味噌汁	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ ごま和え ばち汁	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き ごぼうの甘辛炒め わかめのすまし汁	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き ごぼうの甘辛炒め わかめのすまし汁	コッペパン 牛乳 鯉のクリームソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 うなぎハンバーグの和風あんかけ 里芋のそぼろ煮 月見汁 お月見ゼリー	
材料名および使用量（g）	米 95 牛肉 35 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 アッフルソース 4 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 シンジャールパウダー 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 海藻ミックス 1.5 きゅうり 20 とうもろこし 10 ドレッシング（和風） 6 ヨーグルト 70	バーガーパン 70 フィッシュフライ 60 なたね油 6 キャベツ 35 タルタルソース（小袋） 8 牛乳 1本 ミートボール 40 じゃがいも 30 玉葱 20 えのきたけ 10 人参 10 セロリ 1 パセリ 0.3 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 ふりかけ（おかか） 2 牛乳 1本 荒挽ウインナー 40 ツナ 20 とうもろこし 10 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 塩 0.1 胡椒 0.02 濃口しょうゆ 2 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉葱 20 つきこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 カジキカツ 50 なたね油 5 とんかつソース 3 ウスターソース 3 つきこんにやく 20 豚挽肉 20 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 味噌 3 赤味噌 1.5 砂糖 1 酒 0.3 鶏肉 20 大根 30 里芋 30 ごぼう 10 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 チヂミ 50 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酒 0.8 ごま油 0.2 シンジャールパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01 白菜キムチ 20 沢庵漬 10 豚肉 25 玉葱 15 にら 3 なたね油 0.5 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 1 酒 0.3 胡椒 0.01 チンゲンサイ 10 鶏肉 20 豆腐 20 玉葱 30 えのきたけ 10 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 酒 0.2 シンジャールパウダー 0.02 胡椒 0.02 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 50 なたね油 3.5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 大根 30 きゅうり 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 ゆず果汁 0.5 みりん 1 白玉団子 30 鶏肉 20 油揚げ 3 玉葱 20 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 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 黒豆甘煮 15 牛乳 1本 鶏肉 70 マヨネーズ 7 粗挽き黒胡椒 0.05 濃口しょうゆ 1.5 白ワイン 1 ガーリックパウダー 0.05 かぼちゃ 30 きゅうり 15 人参 10 玉葱 3 酢 1.5 砂糖 0.8 塩 0.3 胡椒 0.02 なたね油 0.8 ベーコン 20 玉葱 30 じゃがいも 30 人参 10 えのきたけ 10 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	米 95 牛乳 1本 コーンシュウマイ 60 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 シンジャールパウダー 0.05 酒 1 濃口しょうゆ 0.6 シンジャールパウダー 0.25 塩 0.08 胡椒 0.01 ごま油 0.2 なす 20 油揚げ 3 玉葱 25 じゃがいも 30 人参 10 えのきたけ 10 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 40 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 50 人参 25 糸こんにやく 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 大根 20 れんこん 15 人参 10 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 0.5 鶏肉 20 しょうゆ 20 油揚げ 4 じゃがいも 25 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.5 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 レモン果汁 1 ガーリックパウダー 0.03 ごぼう 20 豚肉 25 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 わかめ 1 竹輪 15 豆腐 20 豆板 30 白菜 20 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 塩 0.1 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 鯉 60 塩 0.3 胡椒 0.02 白ワイン 0.2 マッシュルーム 3 白ねぎ 2 マヨネーズ 8 濃口しょうゆ 0.7 豆乳 2 でん粉 0.1 キャベツ 30 人参 10 なす 10 とうもろこし 2 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 ベーコン 20 マカロニ 8 玉葱 35 じゃがいも 30 トマト 15 人参 10 トマトグチャップ 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	米 95 牛乳 1本 うなぎハンバーグ 60 なたね油 0.2 玉葱 15 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 でん粉 0.5 里芋 30 豚挽肉 20 シンジャールパウダー 0.01 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 みりん 1 でん粉 0.2 けずりぶし 0.1 鶏つくね 35 かまぼこ（うなぎ） 15 玉葱 25 しめじ 10 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.05 けずりぶし 3 お月見ゼリー 45		
	2学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続きますが、体育大会に向けての練習も始まりますね。休み明けで、体が学校のリズムを取り戻せていない人もいるかと思います。無理をせず、しんどい時には休むようにしましょう。引き続き、こまめな水分補給も心がけましょう！													
	9月9日は「重陽の節句」です。他の節句は知っていても、重陽の節句はあまり聞かないかもしれませんね。五節句の一つで、中国から伝わった行事です。奇数は縁起がよい「陽の数字」とされ、奇数の最大値である9が重なるこの日が「重陽の節句」となったそうです。別名「菊の節句」ともよばれ、菊を愛でながら長寿を願います。給食ではシュウマイのコーンを菊に見立てています。また、この日に茄子を食べると風邪をひかないといわれています。													
	1年の中で最も月が美しいとされる「中秋の名月」は、今年は9月17日にあたります。月を見ながら、秋の収穫物を供えてお祝いする日です。別名「芋名月」ともよばれ、給食では里芋を使ったそぼろ煮を作ります。また、うなぎ型のハンバーグやかまぼこも登場します。目で見ても、そして食べて行事を感じてください。													
		Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質	Iホド -/たんばく質
	中学	755kcal 26.0g	729kcal 31.8g	707kcal 33.6g	744kcal 28.1g	716kcal 24.9g	740kcal 26.2g	807kcal 35.3g	737kcal 30.1g	724kcal 30.8g	715kcal 26.7g	720kcal 33.1g	728kcal 35.3g	813kcal 33.6g

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。



9月9日は「重陽の節句」です。他の節句は知っていても、重陽の節句はあまり聞かないかもしれませんね。五節句の一つで、中国から伝わった行事です。奇数は縁起がよい「陽の数字」とされ、奇数の最大値である9が重なるこの日が「重陽の節句」となったそうです。別名「菊の節句」ともよばれ、菊を愛でながら長寿を願います。給食ではシュウマイのコーンを菊に見立てています。また、この日に茄子を食べると風邪をひかないといわれています。

1年の中で最も月が美しいとされる「中秋の名月」は、今年は9月17日にあたります。月を見ながら、秋の収穫物を供えてお祝いする日です。別名「芋名月」ともよばれ、給食では里芋を使ったそぼろ煮を作ります。また、うなぎ型のハンバーグやかまぼこも登場します。目で見ても、そして食べて行事を感じてください。



日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)								
献立名	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 磯香和え 小松菜のピリ辛スープ	ご飯 牛乳 チキン味噌カツ じゃがいもの金平 湯葉のすまし汁 メロンクリームソーダ風ゼリー（豆乳）	コッペパン あんずジャム 牛乳 ポロニアステーク ツナとパプリカの炒め物 じゃがいもの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 赤魚の唐揚げ 五色和え 沢煮碗 おはぎ	ご飯 牛乳 肉団子の中華風うま煮 小松菜まんじゅう（2個） 中華和え	ご飯 牛乳 鶏肉のおろしポン酢かけ 牛肉と玉葱の炒め物 かき玉汁	コッペパン 牛乳 豆乳グラタン 鶏肉ときのこのガーリック炒め ジュリエンスープ	ご飯 牛乳 棒餃子 きゅうりのさっぱり和え ちゃんぽん								
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	米	95	米	95	コッペパン	70	米	95				
	牛乳	1本	牛乳	1本	あんずジャム	15	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本		
	鯖	60	チキンカツ	60	牛乳	1本	赤魚	60	ミートボール	40	鶏肉	70	豆乳グラタン	60	棒餃子	40
	なたね油	0.2	なたね油	6	濃口しょうゆ	2	酒	0.5	厚揚げ	45	塩麴	3	鶏肉	25	きゅうり	25
	青ねぎ	3	赤味噌	4	塩	0.3	白菜	50	白菜	50	大根	15	エリンギ	20	人参	10
	濃口しょうゆ	5	砂糖	1.5	クワンジャーパーウダー	0.15	玉葱	30	もやし	20	淡口しょうゆ	3	酢	1.8	もやし	10
	みりん	2	酒	1	ツナ	15	人参	15	たけのこ	10	酢	1.8	オリーブ油	0.3	酢	1.8
	酒	0.05	みりん	0.5	パプリカ	15	干しいたけ	0.6	たけのこ	10	ゆず果汁	1	乾燥にんにく	0.5	淡口しょうゆ	1.8
	クワンジャーパーウダー	0.03	濃口しょうゆ	0.5	塩	0.15	でん粉	3	干しいたけ	0.6	みりん	1	塩	0.3	砂糖	0.6
	でん粉	0.2	じゃがいも	30	塩	0.02	なたね油	6	なたね油	1	粗挽き黒胡椒	0.05	淡口しょうゆ	1.5	米粉麺	25
	大根	20	牛肉	20	胡椒	0.02	大根	20	玉葱	30	鶏肉	30	ベーコン	20	豚肉	20
	キャベツ	15	人参	10	濃口しょうゆ	2	小松菜	10	人参	10	オースターソース	1.2	乾燥にんにく	0.2	ちゃんぽん用かまぼこ	10
	人参	5	なたね油	0.2	でん粉	0.2	黒いりごま	5	砂糖	1	砂糖	1	なたね油	0.2	玉葱	20
	淡口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	2.4	じゃがいも	45	人参	5	塩	0.3	胡椒	0.01	濃口しょうゆ	2	キャベツ	20
	砂糖	0.4	砂糖	1.2	ベーコン	20	黒いりごま	0.3	胡椒	0.01	豆腐	25	砂糖	1	人参	10
きざみ海苔	0.3	湯葉	2	玉葱	35	濃口しょうゆ	2	でん粉	2	みりん	0.5	とりがらスープ	適量	マッシュルーム	10	
小松菜	10	かまぼこ	15	人参	10	砂糖	0.5	みりん	0.5	酒	0.2	ベーコン	20	パセリ	0.05	
豚挽肉	20	豆腐	30	しめじ	10	みりん	0.3	とろろごま	5	一味とうがらし	0.01	キャベツ	35	玉葱	30	
玉葱	30	玉葱	30	なたね油	1	油揚げ	20	黒いりごま	0.3	小松菜まんじゅう	50	玉葱	30	人参	10	
白菜	30	人参	10	豆乳	20	玉葱	25	濃口しょうゆ	2	きゅうり	20	人参	10	ごま油	0.6	
人参	10	青ねぎ	4	塩	1	ごぼう	10	砂糖	0.5	キャベツ	15	青ねぎ	4	ごま油	4	
たけのこ	10	淡口しょうゆ	7	白ワイン	0.5	たけのこ	10	みりん	0.3	とうもろこし	10	淡口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	1	
味噌	14	塩	0.1	コンソメ	0.02	ごぼう	10	とろろごま	5	淡口しょうゆ	9	塩	0.6	みりん	0.5	
胡椒	0.02	けずりぶし	3	でん粉	1	人参	10	酢	1	でん粉	1.5	胡椒	0.02	酒	0.5	
豆板醤	0.08	メロンクリームソーダ風ゼリー（豆乳）	40	とりがらスープ	適量	えのきだけ	10	ごま油	0.5	けずりぶし	3	とりがらスープ	適量	塩	0.02	
とりがらスープ	適量			おはぎ	50	青ねぎ	4							豆乳	5	
				酒	0.3	淡口しょうゆ	7							豚骨スープ	適量	
				塩	0.1	けずりぶし	3									
				おはぎ	50											

☆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。

◎里芋のそぼろ煮（17日より）

材料【3人分】	
豚ひき肉	100g
おろししょうが	少々
里芋	8個くらい
砂糖	大さじ1.5
濃口しょうゆ	大さじ1.5
A みりん	大さじ1
だし汁	300ml
でん粉	小さじ1

～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、分量外の塩でもみ、水で洗ってぬめりをとる。
- ② なべに豚ひき肉とおろししょうがを入れて火にかける。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、だし汁を入れる。
- ④ 煮立ったら里芋を入れる。
- ⑤ 里芋に火が通ったら、Aの調味料を入れて落とし蓋をして煮る。
- ⑥ 火を止めて、水で溶いたでん粉をいれたら完成。



冷凍の里芋を使う場合、①はなくて大丈夫です。



◎チキン味噌カツ（19日より）

材料【4人分】	
鶏肉	350g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4
パン粉	適量
揚げ油	適量
★タレ	
赤味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2

～作り方～

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ①にマヨネーズをまぶし、パン粉をつけて揚げる。
- ③ ★の調味料を混ぜ、ラップをかけずにレンジで加熱する。（500W 1分）
- ④ 揚げあがった鶏肉に、③のタレをかけて完成。



トライやる献立からです。
お家で作りやすいようにアレンジしました！

ホームページに
直接アクセス！



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。