

日・曜	29日(金)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)
献立名	ホットドック 背割りコッペパン チキンスティック キャベツのポイル トマトクチャップ(小袋) 牛乳 ミートボールスープ ソーダフロート風ゼリー(豆乳)	救給力レー 牛乳 防災味噌汁 型抜きシアーズ(巻)	ご飯 牛乳 いわし 鰯の甘辛だれ れんこん和え 田舎汁	豚肩 牛乳 はりはり大根 秋野菜のけんちん汁	ご飯 ふりかけ 牛乳 野菜コロッケ ブロッコリーとベーコンのんにく炒め 豆腐のスープ	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ コーンポテト 野菜スープ	ご飯 牛乳 さば 鯖の塩焼き キムタク炒め 貝だくさん汁	ご飯 牛乳 コーンシュウマイ(3個) 茄子と豚肉の炒め物 菊花汁	ビビンバ ご飯 ビビンバの具 三色ナムル 牛乳 トックのスープ	わかめご飯 (わかめご飯の具クラス1袋) 牛乳 鶏肉の唐揚げ 中華和え さつま汁 豆乳パンナコッタ(レモン)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	ご飯 牛乳 棒餃子 厚揚げの香味炒め かぼちゃのピリ辛味噌スープ	ご飯 牛乳 赤魚のレモン酢風味 牛ごぼう炒め 沢煮椀
材料名および使用量(g)	背割りコッペパン 70 チキンスティック 50 キャベツ 35 トマトクチャップ(小袋) 8 牛乳 1本 ミートボール(豚・鶏) 40 じゃがいも 30 えのきだけ 10 セロリ 1 パセリ 0.05 濃口しょうゆ 4 塩 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3 ソーダフロート風ゼリー(豆乳) 40	救給力レー 250 牛乳 1本 豚肉 25 大豆 10 かぼちゃ 25 玉葱 25 つきこんにやく 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3 型抜きシアーズ(巻) 15 防災献立	米 95 牛乳 1本 鰯 40 でん粉 4 なたね油 4 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.7 酒 0.4 でん粉 0.2 れんこん 20 とうもろこし 15 きゅうり 10 酢 2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.1 なたね油 0.3 豚肉 20 厚揚げ(ミニ) 30 じゃがいも 20 玉葱 20 えのきだけ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 6 酒 0.3 塩 0.06 ジンジャーパウダー 0.04 けずりぶし 3	米 95 豚肉 45 玉葱 35 人参 10 糸こんにやく 15 なたね油 0.5 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4.5 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.06 牛乳 1本 切干大根 3 きゅうり 15 人参 10 酢 2 砂糖 1 濃口しょうゆ 1 一味とうがらし 0.01 鶏肉 20 豆腐 40 油揚げ 4 さつまいも 30 しめじ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.3 けずりぶし 3	米 95 ふりかけ(おなか) 2 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 玉葱 5 トマト 7 ドレッシング(イタリアン) 7 ブロッコリー 20 ベーコン 20 玉葱 10 ガーリックパウダー 0.05 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 塩 0.2 粗挽き黒胡椒 0.1 豆腐 40 鶏肉 20 白菜 20 人参 10 えのきだけ 4 濃口しょうゆ 0.3 塩 0.3 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 0.01 玉葱 5 トマト 7 ドレッシング(イタリアン) 7 じゃがいも 40 とうもろこし 10 酒 0.25 胡椒 0.02 ベーコン 20 玉葱 30 キャベツ 30 人参 10 えのきだけ 10 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩 0.6 白菜キムチ 20 沢庵漬 10 豚肉 20 玉葱 20 なたね油 0.5 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 1 酒 0.3 胡椒 0.01 鶏肉 20 豆腐 20 玉葱 30 人参 10 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 6 酒 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛肉 40 玉葱 40 にら 3 干ししいたけ 0.5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2.5 酒 0.3 豆板醤 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 大根 20 きゅうり 20 人参 5 砂糖 1 酢 2 濃口しょうゆ 1 塩 0.01 ごま油 0.6 牛乳 1本 トック 30 豚肉 20 玉葱 30 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 ボークフィヨン 適量	米 95 わかめご飯の具(クラス用) 2 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.2 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 7 なたね油 7 大根 20 きゅうり 1 玉葱 25 もやし 10 人参 10 セロリ 0.5 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 ごま油 0.6 牛乳 1本 さつま汁 30 油揚げ 3 玉葱 35 人参 10 つきこんにやく 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3 豆乳パンナコッタ(レモン) 40 トライやる献立	コッペパン 70 牛乳 1本 ハンバーグ(鶏・豚) 80 とんかつソース 10 トマトクチャップ 5 キャベツ 30 人参 10 とうもろこし 10 マヨネーズ 6 塩 0.2 胡椒 0.02 玉葱 50 ベーコン 15 じゃがいも 30 人参 10 セロリ 0.5 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 ボークフィヨン 適量	米 95 棒餃子(豚・鶏) 40 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 3 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 かぼちゃ 30 鶏つくね 35 玉葱 20 えのきだけ 10 とうもろこし 10 味噌 14 胡椒 0.02 豆板醤 0.08 チキンフィヨン 適量	米 95 赤魚 60 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 6 なたね油 6 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.7 酢 1.3 レモン果汁 1.3 牛肉 15 ごぼう 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 豚肉 20 油揚げ 4 大根 30 だけのこ 10 人参 10 えのきだけ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 けずりぶし 3	
	9月1日は防災の日です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学び日です。日頃から保存がきく缶詰、レトルト食品、乾燥食品などを備えておきましょう。食べ慣れているものを選ぶことも大切です。防災食について家族と話し合ってみましょう。												
9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。中国では奇数を陽の数とし、1桁の奇数で一番数の大きい「9」が重なるこの日が「重陽(陽が重なる)」になったそうです。別名「菊の節句」ともいわれ、菊の香りを楽しみ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、汁には菊の形のかまぼこを入れています。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。伊丹市産の茄子を使って炒め物にします。													
今年度トライやるに来てくれた荒牧、松崎中学校の5名が考えてくれました。テーマは、「秋のスタミナ献立」です。残食軽減のために人気のメニューを取り入れ、秋の食材を味噌汁に入れてくれました！													
中学	729kcal 31.4g	740kcal 20.1g	739kcal 31.1g	722kcal 29.9g	773kcal 25.8g	739kcal 32.9g	793kcal 32.8g	711kcal 29.6g	733kcal 27.2g	821kcal 28.5g	754kcal 32.9g	774kcal 32.0g	748kcal 32.4g

9月1日は防災の日です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。日頃から保存がきく缶詰、レトルト食品、乾燥食品などを備えておきましょう。食べ慣れているものを選ぶことも大切です。防災食について家族と話し合ってみましょう。



9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。中国では奇数を陽の数とし、1桁の奇数で一番数の大きい「9」が重なるこの日が「重陽(陽が重なる)」になったそうです。別名「菊の節句」ともいわれ、菊の香りを楽しみ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、汁には菊の形のかまぼこを入れています。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。伊丹市産の茄子を使って炒め物にします。



今年度トライやるに来てくれた荒牧、松崎中学校の5名が考えてくれました。テーマは、「秋のスタミナ献立」です。残食軽減のために人気のメニューを取り入れ、秋の食材を味噌汁に入れてくれました！

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉のオニオンソースかけ カラフルサラダ ジュリエントスープ	コッペパン 牛乳 ハムカツ ポテトひじきサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 鰯の照り焼き さっぱり炒めの っぺい汁 おはぎ	ご飯 牛乳 鶏肉のバジル焼き 野菜のマリネ 卵スープ	ご飯 牛乳 鰯のしょうゆ麹ソース 豚肉とねぎのうま塩炒め 小松菜のスープ	ご飯 牛乳 チキンナゲット（2個） 枝豆サラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 鶏肉のガーリックペッパー焼き キャベツナマヨ炒め チンゲンサイのスープ	ご飯 牛乳 春巻き 家常豆腐 スライスパン
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 6 なたね油 0.2 玉葱 3 濃口しょうゆ 7 酢 1.5 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.1 でん粉 0.2 キャベツ 30 パプリカ 5 酢 2 砂糖 0.5 塩 0.3 胡椒 0.01 なたね油 0.6 ベーコン 20 じゃがいも 30 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 10 パセリ 10 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	コッペパン 70 牛乳 1本 ハムカツ(肉) 60 なたね油 6 じゃがいも 25 ひじき 1 きゅうり 10 人参 5 人參 1 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6 切干大根 1 豚肉 20 玉葱 30 キャベツ 20 人参 10 ほうれん草 5 コンソメ 1.5 濃口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークフィヨン 適量 ぶどうゼリー 40 食育の日献立 注目食材は 太字に しています Fe Ca カルシウム貯金	米 95 牛乳 1本 鰯 40 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.5 豚肉 20 キャベツ 20 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 塩 0.2 鶏肉 20 豆腐 20 里芋 25 大根 20 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.06 シンジャーパーウダー 0.04 でん粉 1.8 けすりふし 3 おはぎ 50	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 バジルペースト 2 塩 0.2 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.05 きゅうり 25 玉葱 10 パプリカ 5 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02 卵 ※ 20 豚肉 20 玉葱 30 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けすりふし 3 おはぎ 50	米 95 牛乳 1本 鰯 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 豚肉 30 白ねぎ 4 玉葱 30 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.5 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 レモン果汁 0.8 ガーリックパウダー 0.02 小松菜 10 鶏肉 20 豆腐 30 とうもろこし 10 えのきたけ 10 人参 10 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.01 チキンフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 チキンナゲット（鶏・豚） 40 むき枝豆 15 大根 30 人参 10 わかめ 0.3 酢 1.8 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1 砂糖 0.5 ベーコン 20 マカロニ 8 じゃがいも 40 玉葱 40 トマト 15 茄子 10 人参 10 セロリ 0.5 トマトグチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 ポークフィヨン 適量	米 95 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 4 キャベツ 20 ツナ 15 玉葱 15 人参 5 なたね油 0.2 塩 0.1 胡椒 0.02 濃口しょうゆ 1.5 マヨネーズ 3 チンゲンサイ 10 合挽肉 20 じゃがいも 30 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 シンジャーパーウダー 0.02 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 春巻き（豚） 50 なたね油 5 厚揚げ 45 鶏肉 35 玉葱 1/2 キャベツ 40 人参 35 玉葱 15 たけのこ 10 白ねぎ 3 干ししいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 砂糖 1 酒 1.5 シンジャーパーウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 豆板醤 0.15 でん粉 1 チキンフィヨン 適量 スライスパン 35

☆献立便り☆

9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。

◎茄子と豚肉の炒め物（9日より）

材料【4～5人分】
茄子 1本
豚肉 100g
玉葱 1/2
サラダ油 小さじ1
おろし生姜 小さじ1/2
濃口醤油 大さじ1
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1/2

～作り方～
①茄子は、5mm幅のいちよう切りにし、水にさらしておく。
②豚肉は、食べやすい大きさに切っておく。
③玉葱は、5mm幅に切っておく。
④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
⑤玉葱、茄子を入れ炒める。
⑥調味料Aを入れ仕上げる。

◎家常豆腐（30日より）

材料【4～5人分】
厚揚げ 250g
鶏肉 200g
玉葱 中1個
キャベツ 200g
人参 80g
たけのこ（水煮）50g
白ねぎ 20g
干ししいたけ 3g
サラダ油 小さじ1
おろし生姜 少々
おろしにんにく 少々
酒 大さじ1/2
A 赤味噌 大さじ2
濃口醤油 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ2
豆板醤 少々
でん粉 小さじ2
鶏がらスープ 300ml

～作り方～
①干ししいたけは水につけて戻しておく。
②厚揚げはひと口大に切っておく。
③鶏肉は、食べやすい大きさに切っておく。
④玉葱は、5mm幅に切っておく。
⑤キャベツは2cm角の色紙切り、人参は3mm幅のいちよう切りにする。
⑥白ねぎは小口切りにする。
⑦フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
⑧おろし生姜、おろしにんにく、酒を入れる。
⑨人参、干ししいたけ、たけのこ、玉葱、キャベツを入れる。
⑩厚揚げを入れる。
⑪鶏がらスープ、調味料Aを入れて煮込む。
⑫水溶きでん粉、白ねぎを入れて仕上げる。

家常豆腐は、家に常にあるものを使って作る中国の家庭料理です。

地産地消
9日(火)、26日(金)
伊丹市産茄子を使用予定です！

食育動画公開中！
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。