

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)											
献立名	ご飯 牛乳 鯉の梅煮 煮しめ 白味噌雑煮	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 鶏肉の照り焼き 大根の和え物 かぶのすまし汁	コッペパン 牛乳 ホークカツのトマトソースかけ キャベツのマヨ炒め コンソメスープ ブルーベリータルト(豆乳)	ご飯 牛乳 鯉の甘辛だれ 厚揚げの味噌炒め 麩のすまし汁	救給カレー 牛乳 豚汁 型抜きシアチーズ(萵) いよかん(1/4個)	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 三色ナムル 春雨スープ	ご飯 牛乳 かきあげ おかか和え すき焼き	ご飯 牛乳 赤魚のクリームソースかけ ベーコンとえのきの炒め物 ラビオリのスープ	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 牛肉と岩津ねぎの 生姜炒め 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 明石だごコロッケ キャベツの オイスターソース炒め ばち汁											
材料名および使用量(g)	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100					
	牛乳	1本	海苔の佃煮	8	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本					
	鯉	40	牛乳	1本	とんかつ	60	鯖	60	かきあげ	50	赤魚	60	平つくね(キャベツ)	60	明石だごコロッケ	60					
	梅びしお	7	鶏肉	70	なたね油	6	塩麹	5	なたね油	5	塩	0.3	とんかつソース	3	なたね油	6					
	みりん	3	濃口しょうゆ	4	玉ねぎ	5	濃口しょうゆ	3	油揚げ	4	胡椒	0.02	ウスターソース	3	キャベツ	20					
	酒	3	砂糖	1	トマト	7	砂糖	1	玉ねぎ	25	白ワイン	0.2	牛肉	35	豚肉	20					
	濃口しょうゆ	4.5	みりん	0.5	ドレッシング	7	みりん	0.5	つきこんにゃく	10	マッシュルーム	3	岩津ねぎ	5	玉ねぎ	20					
	鶏肉	20	酒	0.5	(イタリアン)		でん粉	0.1	人参	10	白ねぎ	2	なたね油	10	なたね油	0.2					
	れんこん	10	大根	20	キャベツ	30	ごぼう	10	青ねぎ	4	マヨネーズ	8	豆腐	30	ジンジャーパウダー	0.05					
	ごぼう	10	大根葉	5	鶏肉	20	味噌	14	味噌	3	濃口しょうゆ	0.7	豆乳	2	しょうゆ麩	6	オイスターソース	2			
	つきこんにゃく	10	ポークハム	20	人参	10	けずりぶし	0.3	しょうゆ	0.5	でん粉	0.1	濃口しょうゆ	0.5	濃口しょうゆ	0.5	濃口しょうゆ	0.5			
なたね油	0.2	もやし	10	濃口しょうゆ	0.2	春雨	6	砂糖	0.3	合挽肉	20	白菜	45	糸こんにゃく	35	えのきだけ	15				
砂糖	1.5	淡口しょうゆ	1.5	塩	0.5	酒	0.8	型抜きシアチーズ(萵)	15	玉ねぎ	30	系こんにゃく	30	玉ねぎ	30	玉ねぎ	20				
濃口しょうゆ	3	砂糖	0.5	粗挽き黒胡椒	0.05	濃口しょうゆ	1	いよかん	45	人参	10	白ねぎ	10	人参	10	人参	10				
みりん	1	かぶ	30	玉ねぎ	25	砂糖	0.6	防災献立				人参	10	人参	10	人参	10				
酒	0.5	かぶ葉	3	白菜	25	ジンジャーパウダー	0.06					たけのこ	10	青ねぎ	3	もち麩	4.5	なたね油	1.2	なたね油	1.2
けずりぶし	0.4	かまぼこ	15	大根	20	麩	3					なたね油	0.2	淡口しょうゆ	4	砂糖	3.5	砂糖	3.5	砂糖	3.5
餅	30	豆腐	20	じゃが芋	20	かまぼこ	10					淡口しょうゆ	0.5	酒	0.3	濃口しょうゆ	9	濃口しょうゆ	9	濃口しょうゆ	9
かまぼこ	15	油揚げ	3	えのきだけ	10	玉ねぎ	40	塩	0.5	ジンジャーパウダー	0.02	ラビオリ	35	じゃが芋	30	じゃが芋	30				
大根	30	玉ねぎ	20	コンソメ	1.5	えのきだけ	10	胡椒	0.02	胡椒	0.02	人参	10	人参	10	人参	10				
金時人参	10	人参	10	淡口しょうゆ	1.5	人参	10	とりがらスープ	適量	とりがらスープ	適量	小松菜	10	小松菜	10	小松菜	10				
白菜	10	淡口しょうゆ	7	塩	0.5	青ねぎ	4	ブルーベリータルト(豆乳)	25	塩	0.4	淡口しょうゆ	4	淡口しょうゆ	4	淡口しょうゆ	4				
白味噌	14	塩	0.1	胡椒	0.01	濃口しょうゆ	7			味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02				
味噌	5	けずりぶし	3	とりがらスープ	適量	塩	0.1			味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02				
塩	0.1					けずりぶし	3			味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02				
けずりぶし	3									味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02	味噌	0.02				
正月献立											学校給食週間献立										
<p>「人日」とは旧暦の1月7日のことで、「人日の節句」と言われる五節句の一つです。この日は春の七草が入った七草がゆを食べます。お正月のごちそう で疲れた胃腸をいたわり、健康を願います。</p>											<p>1月17日は阪神淡路大震災が起こった日です。給食でも、災害時用の救給カレーを提供します。災害はいつ起こるかわかりません。もし起こった場合に備えることが大切です。避難場所や非常食の確認など、家族のみんなと話し合っておきましょう。</p>					<p>兵庫と伊丹の美味しいものを知ろう 24日~30日は全国学校給食週間です。23日からの一週間は地場産物を多く使った献立を提供する予定です。献立表を見て、どの食材が地場産物かチェックしてみてください！</p>					
	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質	1人分 -/たんぱく質					
中学	751kcal 27.5g	723kcal 33.3g	804kcal 30.6g	766kcal 35.8g	758kcal 20.6g	716kcal 31.6g	855kcal 27.1g	800kcal 35.5g	759kcal 29.2g	779kcal 27.5g											

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とご覧いただけます。

日・曜	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 豚肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ オニオン卵スープ ゆずゼリー	ご飯 牛乳 はたはたのかりん揚げ(2尾) ごぼうの和え物 さつま汁	黒豆パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き 大根とツナのサラダ じゃがいもの豆乳ポターージュ	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) 大根の中華和え 八宝菜	ご飯 牛乳 白身魚のにらだれかけ じゃが芋の金平 白菜の味噌汁	
材料名および使用量(㎎)	米 100	米 100	コッペパン 70 黒豆甘煮 12	米 100	米 100	
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	
	豚肉 60 マーマレード 5 塩 0.2 胡椒 0.01 ガーリックパウダー 0.02 濃口しょうゆ 3 豆板醤 0.1 白ワイン 1.2	はたはたのかりん揚げ 40 なたね油 4 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	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	小松菜まんじゅう 50 大根 20 人参 10 わかめ(兵庫県産) 0.7 砂糖 1.2 酢 1.2 淡口しょうゆ 1.2 塩 0.02 ごま油 0.6	ホキフライ 60 なたね油 6 にら 4 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 ごま油 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01	
	小松菜 15 チキンハム 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.2 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1	ごぼう 20 キャベツ 20 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 砂糖 0.2 ゆず果汁 0.5 マヨネーズ 5	大根 30 ツナ 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01	豚肉 35 つすら卵 35 白菜 50 玉ねぎ 30 人参 15 たけのこ 15 もやし 15 干しいたけ 0.6 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 4 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 3.5 けずりぶし 1	じゃが芋 30 平天 10 人参 10 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.2	
	玉ねぎ 35 卵 25 キャベツ 20 えのきたけ 15 人参 10 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.4 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	さつま芋 35 鶏肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 白菜 15 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	じゃが芋 45 ベーコン 20 玉ねぎ 35 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 0.5 白ワイン 0.5 コンソメ 1 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量	豚肉 35 つすら卵 35 白菜 50 玉ねぎ 30 人参 15 たけのこ 15 もやし 15 干しいたけ 0.6 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 4 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 3.5 けずりぶし 1	じゃが芋 30 平天 10 人参 10 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.2	
	ゆずゼリー 50					
	卵除去食提供日			卵除去食提供日		
	学校給食週間献立					
	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質
	中学 790kcal 31.1g	771kcal 26.0g	836kcal 38.6g	745kcal 30.3g	737kcal 27.1g	

26日のさつま芋は伊丹市産を使用します！

☆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。

◎練の梅煮(11日より)

材料【4~5人分】

練	5切
梅びしお	35g
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2.5
濃口しょうゆ	大さじ3
水	1カップ

～作り方～
① Aの調味液を鍋に入れ、加熱する。
② 練を入れ、火が通るまで煮る。
練の卵が数の子です。お正月には子孫繁栄を願って数の子が食べられます。給食の梅びしおは甘めのものを使っています。梅びしおではなく、梅干を入れて一緒に煮てもおいしいですよ。

◎牛肉と岩津ねぎの生姜炒め(23日より)

材料【4~5人分】

牛肉	200g
岩津ねぎ	50g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
生姜	1片
しょうゆ麴	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

～作り方～
① 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
② 岩津ねぎは1cm幅の斜め切り、人参は千切りにしておく。生姜はすりおろしておく。
③ サラダ油をひき、牛肉を炒める。
④ 牛肉に火が通ったら、人参を入れる。
⑤ ごま油以外の調味料と生姜を入れる。
⑥ 岩津ねぎを入れ、火が通ったら香りづけにごま油を入れて完成。

岩津ねぎは朝来市の特産品です。朝来市に限って生産されています。冬の間は厳しい寒さになる朝来市で、独特の甘みと柔らかさを増しています。



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とご覧いただけます。