

日曜	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立名	ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 五色和え 大根の味噌汁	ご飯 牛乳 赤魚の甘味噌かけ 牛肉のしぐれ煮 のっぺい汁	コッペパン 牛乳 白身魚のトマトソースかけ ハムサラダ 白菜のクリームシチュー	ご飯 牛乳 ホークシュウマイ(2個) 花野菜の中華和え 肉団子の中華風うま煮	ご飯 牛乳 いかフライ 切り干し大根の オイスターソース炒め 根菜汁	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 白菜の柚子香和え 白玉汁	ご飯 牛乳 伊丹産さつまいもの コロッケ 小松菜の旨辛炒め 塩しモンスープ	小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ イタリアンサラダ みかんタルト(豆乳)	米粉ビーフカレーライス 牛乳 ひね鶏の和え物 ヨーグルト	ご飯 牛乳 豚肉のクチャップがらめ じゃことりよこ豆の炒り煮 ばち汁	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン醤油焼き 海苔の風味和え さつま汁	ご飯 牛乳 はたはたの 香味ソースかけ(2尾) 豚肉とキャベツの オイマヨ炒め つくねのちゃんこ汁	和風ハンバーガー (バーガーパン) 平つくねの照り焼きソース キャベツのポイル 牛乳 オニオン卵スープ スイートポテト
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 れんこんのはさみ揚げ 50 なたね油 5 大根 20 小松菜 10 とうもろこし 5 人参 5 わかめ 0.5 すりごま 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 大根 30 豚肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 人参 10 大根葉 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 赤魚 60 塩麹 5 白味噌 5 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 1 酒 1.5 牛肉 25 ごぼう 20 系こんにゃく 10 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 酒 0.4 シソジャージャーパウダー 0.05 鶏肉 15 豆腐 20 里芋 25 じゃが芋 20 大根 10 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8.5 酒 0.3 塩 0.06 でん粉 1.8 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 ホキフライ 60 なたね油 6 玉ねぎ 15 トマト 10 トマトクチャップ 5 砂糖 0.8 塩 0.2 チキンハム 15 キャベツ 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.01 白菜 30 豚肉 25 じゃが芋 40 玉ねぎ 30 人参 15 砂糖 1.5 酒 1.2 米粉 6 豆乳 20 塩 1 コンソメ 0.8 胡椒 0.02 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 ホークシュウマイ 60 ブロッコリー 20 カリフラワー 15 人参 10 すりごま 0.3 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.4 ミートボール 40 厚揚げ 45 キャベツ 45 玉ねぎ 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干ししいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 砂糖 1 酒 1.2 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 2 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 いかフライ 60 なたね油 6 切り干し大根 4 ベーコン 20 人参 10 なたね油 0.2 オイスターソース 1.5 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.6 砂糖 0.3 鶏肉 20 里芋 25 大根 25 れんこん 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 2.5	米 100 牛乳 1本 鮭 60 酒 1 塩 0.3 胡椒 0.02 マヨネーズ 12 人参ペースト 10 白菜 30 人参 10 ごま油 0.5 味噌 2 濃口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 1 ゆず果汁 0.5 白玉団子 30 鶏肉 15 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	米(伊丹産) 100 牛乳 1本 コッペパン 60 スバゲティ 40 合挽肉 30 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 6 なたね油 1.2 米粉 20 トマトクチャップ 6 オイスターソース 0.6 塩 0.02 胡椒 0.02 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 10 ドレッシング(イタリアン) 6 みかんタルト(豆乳) 35 鶏肉 20 キャベツ 25 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 10 もやし 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 とりがらすープ 適量 レモン果汁 1	米 100 牛肉 35 かんばちそぼろ 5 じゃが芋 50 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 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 トマトクチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 ランジャーパウダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらすープ 適量 牛乳 1本 ひね鶏素焼き 15 白菜 20 人参 10 青ねぎ 10 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 1.8 ゆず果汁 1 みりん 1 ヨーグルト 75	米 100 牛乳 1本 豚肉 60 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 4 なたね油 0.2 玉ねぎ 10 トマトクチャップ 1 ウスターソース 10 赤ワイン 0.5 砂糖 0.1 かすりのりめんしゃこ 4 ひよこ豆 6 濃口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 1.5 そうめんばち 8 鶏肉 20 油揚げ 4 じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 レモン果汁 2 淡口しょうゆ 2.5 みりん 2 酒 2 ガーリックパウダー 0.01 小松菜 15 大根 25 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 海苔の佃煮(調理用) 4.5 さつまいも 35 玉ねぎ 25 豆腐 20 しめじ 10 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 はたはた(でん粉付) 40 なたね油 4.2 白ねぎ 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 シソジャージャーパウダー 0.02 乾燥にんにく 0.02 豚肉 20 キャベツ 20 人参 10 マヨネーズ 3 オイスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.3 粗挽き黒胡椒 0.02 つくね(片栗粉) 35 豆腐 25 油揚げ 4 大根 20 もやし 15 人参 10 白ねぎ 4 干ししいたけ 0.5 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.2 胡椒 0.03 ごま油 0.5 けずりぶし 3	バーガーパン 70 平つくね(根菜) 60 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3 キャベツ 45 牛乳 1本 玉ねぎ 35 卵 25 ベーコン 20 白菜 20 人参 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 とりがらすープ 適量 スイートポテト 30	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>11月1日は食品ロス削減献立です！ 大根は白い部分だけでなく、葉っぱの部分も栄養満点です。 また、冷蔵庫の中の余っている野菜は、工夫することでおいしく食べることができます。食品ロスを減らすために、自分にできることを考えて見ましょう！</p>  </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>市制記念日献立には、伊丹市産の小松菜と、さつまいもを使用しています！ お米も伊丹市で収穫されたものを炊いてもらいました。伊丹市は農地は限られています。伊丹の子どもたちに美味しいものを食べてもらいたいと、熱い気持ちをもった農家さんがたくさんいます。自分が住んでいる伊丹市に美味しいものがあるって素敵ですね。これを機に、地産地消のものを調べて、そして選んで食べるようにしましょう！</p>  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>食の日記立</p> <p>卵除去食提供日</p>  </div> </div>												
	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質
中学	701kcal 24.8g	783kcal 35.9g	809kcal 34.5g	799kcal 32.1g	800kcal 28.6g	767kcal 31.7g	769kcal 25.9g	819kcal 28.8g	739kcal 26.4g	779kcal 32.1g	720kcal 28.6g	769kcal 30.6g	807kcal 30.3g
	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。

日・曜	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ご飯 牛乳 ユーリンチー(2個) もやしのピリ辛サラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 金平ごぼう すいとん	ご飯 牛乳 鶏のすき焼き さんが焼き おかか和え	コッペパン 牛乳 荒挽ウィンナーのソテー ツナサラダ ポークビーンズ	ご飯 牛乳 鯛の蒲焼き ひじきのそぼろ煮 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 鶏肉のゆかり焼き 厚揚げの味噌炒め みぞれ汁	ご飯 牛乳 鯖のコチュジャン焼き 大根のナムル キムチ鍋風
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 でん粉 6 なたね油 8.2 白ねぎ 5 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 もやし 30 ツナ 10 人参 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.4 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 春雨 6 鶏挽肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ 10 チンゲン菜 10 サラダ油 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 100 牛乳 1本 鯖 60 青ねぎ 5 味噌 4.5 濃口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.8 砂糖 0.4 ごぼう 25 つきこんにゃく 15 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 すいとん 35 鶏肉 15 油揚げ 4 大根 25 人参 10 白いたけ 10 白ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 35 焼き豆腐 45 白菜 45 糸こんにゃく 35 玉ねぎ 30 人参 15 ごぼう 10 白ねぎ 5 もち麩 4.5 なたね油 1 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 10 酒 0.6 さんが焼き 60 大根 35 きゅうり 15 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1	コッペパン 70 牛乳 1本 荒挽ウィンナー 40 ツナ 15 キャベツ 25 とうもろこし 5 酢 2 なたね油 0.6 胡椒 0.02 豚肉 30 大豆(ドライ) 20 じゃが芋 60 玉ねぎ 60 人参 25 グリーンピース 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 100 牛乳 1本 鯛(でん粉付) 50 なたね油 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 ひじき 3 鶏挽肉 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 豆腐 30 豚肉 20 玉ねぎ 25 じゃが芋 25 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 酒 1 塩 0.5 ゆかり 1 濃口しょうゆ 1 厚揚げ 35 豚肉 15 玉ねぎ 15 人参 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 ジンジャーパウダー 0.06 大根 30 かまぼこ 25 玉ねぎ 30 れんこん 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鯖 60 コチュジャン 0.5 砂糖 2 濃口しょうゆ 4 酒 1 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 0.2 大根 20 きゅうり 20 人参 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 白菜キムチ 25 豚肉 40 豆腐 30 白菜 30 白ねぎ 30 もやし 20 人参 10 えのきたけ 10 濃口しょうゆ 1.2 みりん 2.4 酒 1.2 味噌(兵庫県産) 8.5 ごま油 0.6 豆板醤 0.2 とりがらスープ 適量

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える食事

自然の美しさ
季節の移ろい

☆献立便り☆



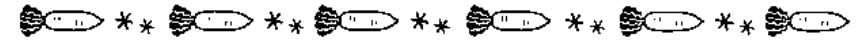
※調味料は好みで調整してください。
薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

◎大根の味噌汁(1日より)

材料【4~5人分】

豚肉	150g
大根	100g
玉ねぎ	100g
人参	50g
豆腐	100g
大根葉	20g
味噌	35g
だし汁	4カップ

- ～作り方～
- ① 大根と人参は5mm幅のいちよう切り、玉ねぎは2cm幅のスライス、豆腐は1cm幅の角切り、大根葉は5mm幅のスライスしておく。
 - ② 鍋にだし汁を沸かす。
 - ③ 豚肉を入れ、火が通ったらアクをとる。
 - ④ 大根、人参、玉ねぎ、豆腐を入れる。
 - ⑤ 火を止めて味噌を溶きながら入れ、大根葉を入れて完成。



◎ひじきのそぼろ煮(28日より)

材料【4~5人分】

ひじき	15g
鶏挽肉	100g
人参	50g
さやいんげん	25g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
おろししょうが	少々

- ～作り方～
- ① ひじきを水で戻しておく。さやいんげんは2cm幅、人参は千切りに切っておく。
 - ② 鍋にサラダ油をひき、鶏挽肉を炒める。
 - ③ 人参、ひじき、さやいんげんを入れる。
 - ④ 調味料を合わせておき、味を調えたら完成。

ひじきには非ヘム鉄が多く、ビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすくなります。



ホームページに直接アクセス!

	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質	I補け-/たんぱく質
中学	841kcal 34.3g	728kcal 31.5g	764kcal 33.8g	758kcal 37.7g	764kcal 32.0g	764kcal 36.1g	802kcal 38.1g

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。