

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立名	ご飯 牛乳 とうもろこしコロッケ カラフルサラダ オニオンスープ	ご飯 牛乳 鯖の梅マヨ焼き あじさい和え つくねのちゃんこ汁	小型コッパン バター(個) 牛乳 ナポリタン サウザンアイルランドサラダ	ご飯 牛乳 根菜入り平つくねのあんかけ 鉄骨あえ するめいかの味噌汁 さつまいもチップス	ご飯 牛乳 きびなごフライ かみかみサラダ 肉じゃが	ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩かけ 旬のオイスターソース炒め トック入りキムチスープ	ご飯 牛乳 ホットドック (前割りコッパン) レバー入りチキンスティック (キャベツのチャップソテー) 牛乳 豆乳パンフキンポスタージュ	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ ひね鶏とキャベツの炒め物 じゃがいもの味噌汁	スタミナ豚丼 牛乳 ひじきのごまネーズ 豆乳汁	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 厚揚げと大豆の味噌炒め 寒天とチンゲン菜のスープ	米粉ビーフカレーライス 牛乳 切り干し大根のサラダ スライスパン	ご飯 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ 高菜のちりめん炒め ふわふわ卵スープ	コッパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き フロッキーとツナの黒胡椒炒め シュリエンスープ ヨーグルト(フルーン)	ご飯 牛乳 赤魚のおろしポン酢かけ キャベツのしょうゆ炒め ばち汁 ゆずゼリー
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 とうもろこしコロッケ 60 なたね油 6 パブリカ 10 きゅうり 20 人参 10 酢 1.8 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 玉ねぎ 35 豚肉 20 キャベツ 20 じゃがいも 20 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.3 胡椒 0.01 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 バター(個) 8 牛乳 1本 スパゲッティ 40 チキンフランク 35 玉ねぎ 50 人参 15 しめじ 10 ピーマン 5 切り干し大根 10 なたね油 10 レモン果汁 2.5 砂糖 1.5 塩 0.1 粗挽き黒胡椒 0.05 オリーブ油 1 鶏つくね 35 豆腐 25 油揚げ 3 玉ねぎ 15 もやし 20 人参 10 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.2 胡椒 0.03 けずりぶし 3	コッパン 60 バター(個) 8 牛乳 1本 スパゲッティ 40 チキンフランク 35 玉ねぎ 50 人参 15 しめじ 10 ピーマン 5 切り干し大根 10 なたね油 10 トマトグチャップ 20 ウスターソース 1.3 赤ワイン 1.3 塩 0.25 乾燥にんにく 0.1 胡椒 0.05 キャベツ 30 人参 10 とうもろこし 10 ドレッシング(サウザンアイルランド) 6	米 100 牛乳 1本 きびなごフライ 55 なたね油 5 れんこん 15 きゅうり 20 とうもろこし 10 酢 3 砂糖 2 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 0.15 なたね油 0.5 鶏肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 糸こんにゃく 20 ごぼう 10 酒 10 わき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1 さつまいもチップス 5	米 100 牛乳 1本 豚肉 60 塩麴 3 白ねぎ 5 なたね油 0.5 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 かぼちゃペースト 20 かぼちゃ 20 ベーコン 30 玉ねぎ 10 なたね油 0.3 塩 0.4 粗挽き黒胡椒 0.05 白ワイン 0.5 ガーリックパウダー 0.03 じゃがいも 30 豚肉 15 豆腐 30 チンゲンサイ 15 人参 10 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 2 酒 1 濃口しょうゆ 4 ジンジャーパウダー 0.01 牛乳 1本 厚揚げ 25 大豆(兵庫産) 20 豚挽肉 15 人参 5 干しいたけ 0.8 なたね油 0.2 赤味噌 2.5 豆板醤 0.05 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 寒天 0.8 チンゲンサイ 10 鶏肉 20 玉ねぎ 30 人参 15 えのきたけ 10 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 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 2 酒 1 濃口しょうゆ 4 ジンジャーパウダー 0.01 牛乳 1本 厚揚げ 25 大豆(兵庫産) 20 豚挽肉 15 人参 5 干しいたけ 0.8 なたね油 0.2 赤味噌 2.5 豆板醤 0.05 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 寒天 0.8 チンゲンサイ 10 鶏肉 20 玉ねぎ 30 人参 15 えのきたけ 10 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 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 2 酒 1 濃口しょうゆ 4 ジンジャーパウダー 0.01 牛乳 1本 厚揚げ 25 大豆(兵庫産) 20 豚挽肉 15 人参 5 干しいたけ 0.8 なたね油 0.2 赤味噌 2.5 豆板醤 0.05 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 寒天 0.8 チンゲンサイ 10 鶏肉 20 玉ねぎ 30 人参 15 えのきたけ 10 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 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 じゃがいも 55 玉ねぎ 60 人参 15 トマト(伊丹産) 15 カレールー 10 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 アツプルソース 1.5 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 卵 25 かまぼこ 15 わかめ(兵庫産) 0.8 玉ねぎ 20 大根 15 人参 10 えのきたけ 7 濃口しょうゆ 1.5 切り干し大根 4 きゅうり 20 人参 10 酢 1.3 淡口しょうゆ 1.5 ごま油 0.6 砂糖 0.4 スライスパン 35	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 パジルベレスト 2.5 塩 0.3 胡椒 0.02 高菜漬け 15 豚挽肉 25 人参 15 フロッキー 25 ツナ 20 とうもろこし 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 豚肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 20 大根 20 人参 10 マッシュルーム 10 コンソメ 1.2 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.4 胡椒 0.02 とりがらすープ 適量 ヨーグルト(フルーン) 75	米 100 牛乳 1本 赤魚 60 酒 3 塩 0.2 大根 15 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.3 ゆず果汁 1 みりん 1 キャベツ 20 鶏肉 20 しょうゆ 0.5 濃口しょうゆ 6 ごま油 0.2 とうもろこし 8 油揚げ 4 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3 ゆずゼリー 50			

カルシウムは体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDと一緒に摂取するとカルシウムの吸収率はアップします。

カルシウムを多く含む食べ物

噛み応えのある食べ物

ビタミンDを多く含む食べ物

6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食にも噛み応えのある献立や、歯を作るものになるカルシウムを多く含む食材が登場します。噛むことを意識して食べるようにしましょう。



丁寧な噛みがきを心がけましょう!



食育の日献立

木字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。

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(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)									
献立名	ご飯 牛乳 春巻 大根の中華和え 肉団子の中華風うま煮	ご飯 牛乳 鮪の爽やかソースかけ 麩チャンプルー 沖縄もずく汁	コッパン 牛乳 フレークチキン イタリアンサラダ ポークビーンズ	ご飯 牛乳 おから入りハンバーグの 照り焼きソースかけ 磯辺ツナポテト 夏野菜味噌汁	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き 茄子のとろっと炒め 沢煮椀	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ポークシュウマイ (2個) 中華和え	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の磯香和え 冬瓜の味噌汁									
材料名および使用量 (g)	米	100	米	100	コッパン	70	米	100	米	100	米	100				
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本				
	春巻	50	鮪	60	鶏肉	70	おから入りハンバーグ	50	鰯(でん粉付)	50	豆腐	120	鶏肉	70		
	なたね油	5	塩	0.2	濃口しょうゆ	1	濃口しょうゆ	4	なたね油	5	鶏挽肉	30	ジンジャーパウダー	0.01	ジンジャーパウダー	0.01
	大根	20	胡椒	0.01	みりん	1	砂糖	2.5	濃口しょうゆ	3.5	玉ねぎ	40	ガーリックパウダー	0.01	ガーリックパウダー	0.01
	きゅうり	20	酒	1.5	マヨネーズ	8	みりん	0.6	砂糖	2	人参	15	酒	1.5	みりん	3
	人参	10	ガーリックパウダー	0.05	コーンフレーク	11	でん粉	0.3	みりん	0.5	たけのこ	15	みりん	3	砂糖	2.5
	砂糖	1.2	ドレッシング	10	キャベツ	20	じゃがいも	40	でん粉	0.2	白ねぎ	5	砂糖	2.5	濃口しょうゆ	7
	酢	2.4	(シクアサー)		きゅうり	20	あおさ粉	0.3	茄子	30	干しいたけ	0.5	濃口しょうゆ	5	酢	6
	淡口しょうゆ	1.2	麩	3	とうもろこし	5	ツナ	10	豚挽肉	20	なたね油	1	濃口しょうゆ	5	小松菜	20
	塩	0.02	ベーコン	15	ドレッシング	6	塩	0.2	玉ねぎ	15	味噌	3	赤味噌	5	大根	20
	ごま油	0.6	卵	20	(イタリアン)		胡椒	0.05	人参	10	なたね油	0.2	砂糖	1	人参	10
	ミートボール	40	キャベツ	20	豚肉	30	かぼちゃ	20	なたね油	0.2	味噌	3	酒	1.5	淡口しょうゆ	2
	厚揚げ	45	なたね油	0.2	大豆(ドライ)	20	茄子	20	味噌	3	味噌	3	オスターソース	0.6	砂糖	0.4
	白菜	40	濃口しょうゆ	1.5	大玉ねぎ	55	パコーン	15	味噌	1.5	赤味噌	1.5	ジンジャーパウダー	0.1	砂糖	0.5
	玉ねぎ	35	塩	0.2	じゃがいも	50	豆腐	20	砂糖	1	酒	1	豆板醤	0.15	きざみ海苔	0.5
	人参	20	砂糖	0.3	人参	25	玉ねぎ	20	でん粉	0.3	でん粉	0.3	豆腐	20	冬瓜	30
	もやし	15			人参	25	青ねぎ	3			鶏肉	20	豚肉	20	豚肉	20
	干しいたけ	0.6	もずく	10	グリーンピース	5	味噌	13			油揚げ	3	油揚げ	4	サラダ油	4
	なたね油	1	鶏肉	20	なたね油	1.2	味噌	13			大根	30	じゃがいも	20	人参	70g
淡口しょうゆ	6	豆腐	25	砂糖	3	トマトピューレ	5			たけのこ	10	玉ねぎ	20	高菜	70g	
オスターソース	1.2	玉ねぎ	25	濃口しょうゆ	6	けずりぶし	3			人参	10	青ねぎ	4	ちりめんじゃこ	15g	
砂糖	1	人参	10	濃口しょうゆ	6					えのきたけ	10	味噌	14	酒	小さじ1	
酒	1.2	青ねぎ	3	濃口しょうゆ	5					淡口しょうゆ	10	味噌	14	濃口しょうゆ	小さじ1	
塩	0.3	淡口しょうゆ	5	濃口しょうゆ	5					酢	1	けずりぶし	3	みりん	小さじ1	
胡椒	0.01	塩	0.2	濃口しょうゆ	5					ごま油	0.6					
でん粉	2	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	5											
とりがらスープ	適量	けずりぶし	3	濃口しょうゆ	5											

卵除去食提供日



～ 6月23日は沖縄慰霊の日 ～

日本で唯一の地上戦があった沖縄では、民間人を含む尊いたくさんの命が犠牲となりました。終戦後、アメリカに統治されていた沖縄は、1972年に本土に復帰し、今年本土復帰50年をむかえました。平和であることの幸せをかみしめ、沖縄のことを考えながら給食を食べてください。

☆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。

◎いかのかりん揚げ(9日より)

材料【4～5人分】

いか	300g
でん粉	適量
天ぷら油	適量
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
おろししょうが	少々
酒	小さじ1

～作り方～

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせてたれを作っておく。
- ② いかは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ いかにでん粉をつけて油で揚げる。
- ④ ①のたれをからめて完成。

噛み応えアップ食材

いか



◎高菜のちりめん炒め(16日より)

材料【4～5人分】

豚挽肉	120g
サラダ油	適量
人参	70g
高菜	70g
ちりめんじゃこ	15g
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

～作り方～

- ① 人参はみじん切り、高菜は5mm幅に切っておく。
- ② サラダ油を熱し、豚挽肉を炒める。
- ③ 人参、高菜、ちりめんを入れる。
- ④ 調味料を入れ、味を調えたら完成。

噛み応えアップ食材

ちりめんじゃこ



6月は食育月間です！食や健康に関する情報があふれ返る昨今、その情報が中学生の自分たちに向けられたものなのか、正しい知識に基づいて判断することが重要になります。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月の食育月間を機に、日々の「食べること」について、あらためて考えてみましょう。

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をご覧ください。

ホームページに直接アクセス!

