

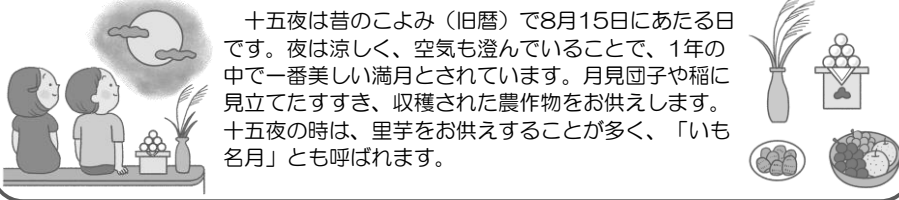


日・曜	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 かぼちゃコロック じゃがいも金平 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き 高菜のそぼろ炒め けんちん汁	コッパパン きなこクリーム 牛乳 マスタードチキン ブロッコリーのマヨサラダ トマトスープ	ご飯 牛乳 白身魚のチリソースかけ 中華和え ワンタンスープ	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のシャキッと炒め 根菜汁	ピピンパ 牛乳 チヂミ わかめスープ 梨ゼリー	ご飯 牛乳 チキンカツのおろしポン酢かけ キャベツのオイスターソース炒め 茄子の味噌汁	コッパパン 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き カラフル炒め ラビオリのスープ	ご飯 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ 里芋のそぼろ煮 白玉団子 お月見ゼリー	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き 小松菜のスタミナ炒め 鶏のつくね汁	豚キムチ丼 牛乳 棒餃子 春雨スープ	ご飯 牛乳 牛ごぼう炒め もやしのごまだれ和え 豆乳汁
材料名および使用量 (g)	米 100 豚肉 40 玉ねぎ 50 じゃがいも 35 トマト 20 人参 15 かぼちゃ 15 茄子 10 ピーマン 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 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 シソパウダー 0.3 砂糖 0.2 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 25 とうもろこし 5 ドレッシング(鶏むね) 6 ヨーグルト 75	米 100 牛乳 1本 かぼちゃコロック 60 なたね油 6 じゃがいも 30 平天 8 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 豆腐 30 鶏肉 20 油揚げ 3 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 3 味噌(兵庫県産) 13 けすりぶし 3	米 100 牛乳 1本 赤魚 60 西京味噌 15 高菜漬け 15 豚挽肉 25 人参 15 なたね油 0.3 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.5 鶏肉 20 かまぼこ 10 豆腐 30 里芋 10 つぎこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.2 けすりぶし 3	コッパパン 70 きなこクリーム 10 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 マスタード 4 ガーリックパウダー 0.02 ブロッコリー 25 じゃがいも 15 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 1.5 酢 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 6 トマト 20 豚肉 20 玉ねぎ 30 キャベツ 20 人参 10 トマトクチャップ 15 塩 0.6 胡椒 0.03 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 ホキフライ 60 白たね油 6.2 白ねぎ 5 乾燥にんにく 0.005 シソパウダー 0.002 トマトクチャップ 10 酒 1 砂糖 0.5 豆板醤 0.15 てん粉 0.2 大根 20 きゅうり 20 人参 10 砂糖 1.2 酢 2.4 濃口しょうゆ 0.02 塩 0.02 ごま油 0.6 ワンタン 6 ミートボール 30 玉ねぎ 30 もやし 15 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.6 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けすりぶし 3	米 100 牛乳 1本 牛肉 30 もやし 20 人参 10 ぜんまい 5 切り干し大根 3 にら 5 干ししいたけ 0.5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 酒 0.3 濃口しょうゆ 0.2 豆板醤 0.2 シソパウダー 0.001 胡椒 0.001 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.2 シソパウダー 0.005 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 かまぼこ 10 豆腐 30 大根 30 里芋 20 ごぼう 10 青ねぎ 3 もやし 7 酒 0.2 たけのこ 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.6 濃口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けすりぶし 3	米 100 牛乳 1本 牛肉 30 もやし 20 人参 10 ぜんまい 5 切り干し大根 3 にら 5 干ししいたけ 0.5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 酒 0.3 濃口しょうゆ 0.2 豆板醤 0.2 シソパウダー 0.001 胡椒 0.001 キャベツ 20 人参 10 なたね油 0.2 シソパウダー 0.005 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 わかめ 1 鶏肉 20 玉ねぎ 35 人参 15 とうもろこし 15 濃口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けすりぶし 3 梨ゼリー 30	米 100 牛乳 1本 チキンカツ 60 なたね油 6 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 鯖 60 マヨネーズ 10 塩 0.2 ガーリックパウダー 0.005 胡椒 0.02 パブリカ 15 ベーコン 15 玉ねぎ 20 なたね油 0.2 酒 0.8 人参 10 なたね油 0.2 シソパウダー 0.005 ガーリックパウダー 0.001 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 茄子 20 かまぼこ(鶏) 10 豆腐 20 油揚げ 3 玉ねぎ 25 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けすりぶし 3 お月見ゼリー 30	米 100 牛乳 1本 うなぎ型ハンバーグ 60 鯖(でん粉付) 50 なたね油 0.2 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 でん粉 0.2 小松菜 15 厚揚げ 25 豚挽肉 20 シソパウダー 0.001 人参 10 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 0.5 みりん 1 でん粉 0.2 白玉団子 30 油揚げ 3 玉ねぎ 20 大根 20 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 7 酒 0.2 けすりぶし 3 お月見ゼリー 30	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 白菜キムチ 20 玉ねぎ 20 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 0.4 シソパウダー 0.001 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 ごま油 0.1 みりん 1.2 牛乳 1本 もやし 25 きゅうり 15 人参 10 すりごま 0.6 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 鶏肉 20 豆腐 25 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 人参 10 豆乳 20 味噌 13 けすりぶし 3			
										お月見献立			
	<p>2学期の給食が始まります!</p> <p>窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします</p> <p>せっけんを使い、よく手を洗います。</p> <p>よくかんで味わって食べましょう。</p> 												
	<p>十五夜は昔のこよみ(旧暦)で8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。月見団子や稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜の時は、里芋をお供えすることが多く、「いも名月」とも呼ばれます。</p> 												
	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質	1杯キ-/たんばく質
中学	748kcal 26.2g	788kcal 24.6g	730kcal 36.5g	814kcal 35.6g	768kcal 27.5g	740kcal 31.7g	770kcal 25.9g	763kcal 29.4g	825kcal 36.0g	796kcal 27.6g	757kcal 30.0g	729kcal 26.9g	734kcal 28.6g
	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ことができます。												

日・曜	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	焼きそばパン (背割りコッペパン) 焼きそば 牛乳 みかん白玉 型抜きチーズ	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン酢風味(2個) おかか和え かき玉汁 黒糖	ご飯 牛乳 お好み焼き はりはり和え 肉じゃが	ご飯 牛乳 鯧の甘梅がらめ 茄子のとろっと炒め 玉ねぎのすまし汁	ご飯 牛乳 ふりかけ(野菜) 牛乳 鰯の香味焼き きゅうりのさっぱり和え さつま汁	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ごぼうサラダ 野菜スープ	ホットドック (背割りコッペパン) チキンスティック (キャベツのサラダ) 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ
材料名および使用量(g)	背割りコッペパン 70 焼きそば麺 40 豚肉 30 キャベツ 55 玉ねぎ 30 もやし 20 人参 10 なたね油 0.6 とんかつソース 6 ウスターソース 6 塩 0.4 胡椒 0.02 牛乳 1本 白玉団子(色付き) 30 みかんシロップ漬け 15 みかんゼリー 10 型抜きチーズ 15	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 8 なたね油 8 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.7 酢 1.3 レモン果汁 1.3 大根 35 きゅうり 15 いりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1 卵 25 豆腐 30 わかめ(兵庫県産) 0.7 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3 黒糖 5	米 100 牛乳 1本 お好み焼き 50 とんかつソース 5 きゅうり 30 沢庵漬 20 黒いりごま 0.5 淡口しょうゆ 0.7 豚肉 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 むぎ枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1	米 100 牛乳 1本 鯧 40 でん粉 4 なたね油 4 梅びしお 2 砂糖 1.5 みりん 1.5 濃口しょうゆ 1.8 茄子 30 豚挽肉 20 人参 10 さやいんげん 5 なたね油 0.2 味噌 3 赤味噌 1.5 砂糖 1.5 酒 1 でん粉 0.3 玉ねぎ 40 鶏肉 20 豆腐 20 じゃがいも 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 酒 0.1 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(野菜) 1.2 牛乳 1本 鰯 60 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 5 酒 1 みりん 0.5 濃口しょうゆ 1.8 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 でん粉 0.2 きゅうり 30 人参 10 ごま油 0.6 酢 1.5 砂糖 0.8 塩 0.3 胡椒 0.01 レモン果汁 0.8 さつま芋 35 鶏肉 20 豆腐 15 油揚げ 3 玉ねぎ 20 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.02 玉ねぎ 7 ツンツンパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 5 砂糖 4.5 白ワイン 5 レモン果汁 1 ごぼう 20 きゅうり 15 人参 5 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 砂糖 0.2 一味とうがらし 0.01 マヨネーズ 8 ベーコン 20 玉ねぎ 30 キャベツ 20 じゃがいも 20 人参 10 淡口しょうゆ 4.8 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	背割りコッペパン 70 チキンスティック 40 キャベツ 35 ドレッシング(サウザンアイランド) 6 牛乳 1本 かぼちゃペースト 15 かぼちゃ 20 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 1 白ワイン 0.5 コンソメ 1 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらすープ 適量

☆献立便り☆

8・9月 いきいき

※調味料は好みに調整してください。
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(12日より)

材料【4~5人分】	
里芋	150g
豚挽肉	100g
おろししょうが	適量
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
でん粉	適量

~作り方~

- ① 里芋は皮をむき、下茹でしておく。
- ② フライパンに油をひき、豚挽肉を炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をつける。
- ④ ①の里芋を入れる。
- ⑤ 水で溶いたでん粉を少しずつ入れ、とろみをつけたら完成。



中秋の名月とは旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9~10月頃にあたります。2022年は9月10日です。農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて芋や豆などを月に供えました。



◎茄子のとろっと炒め(22日より)

材料【4~5人分】	
茄子	150g
豚挽肉	100g
人参	50g
さやいんげん	25g
サラダ油	適量
味噌	15g
赤味噌	7.5g
砂糖	7.5g
酒	5g

~作り方~

- ① 茄子は1cm幅に切り、水にさらす。人参は千切りにしておく。さやいんげんは1cm幅に切っておく。
- ② サラダ油をフライパンにひき、茄子と人参を炒める。
- ③ 豚挽肉を入れる。
- ④ Aを混ぜ合わせたものを入れる。
- ⑤ さやいんげんを入れて完成。

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜は成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。野菜は炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

野菜の日



黒糖は無償で提供されたものです!

黒糖とは沖縄県、鹿児島県の離島で主に生産される含みつ糖の代表的なもので、さとうきびの搾り汁をそのまま煮沸濃縮し、加工しないで冷却して製造したものです。まだまだコロナの影響で、心置きなく好きな場所に行くことは難しいですが、将来、沖縄だけでなく、いろんな所に出かけてその土地の美味しい物を食べてみてくださいね。

1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質	1個* -/たんぱく質
中学 875kcal 32.1g	847kcal 33.2g	820kcal 28.6g	744kcal 28.1g	715kcal 35.3g	825kcal 29.7g	743kcal 28.1g

太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。

食育の日献立

卵除去食提供日

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いています。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。

ホームページに直接アクセス!

