

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ご飯 牛乳 揚げチヂミ チャブチェ ユッケジャンスープ	くるくるパン 牛乳 ひじきスパゲッティ ごぼうのサラダ	豚丼 牛乳 大学芋 けんちん汁	ご飯 牛乳 秋刀魚の梅煮 茄子の肉味噌炒め 鶏のつくね汁	ご飯 牛乳 厚揚げのチリソース炒め 中華風ツナポテトサラダ 味噌ワンドンスープ	ご飯 ふりかけ(のり) 牛乳 鶏肉のマヨベッパー焼き ブロッコリーのマリネ オニオンスープ	キャロットパン 牛乳 鯉フライ かぼちゃサラダ じゃがいもとほうれん草の 豆乳ポタージュ ブルーベリーゼリー	ご飯 牛乳 カレーコロッケ 切干大根の オイスターソース炒め 豚汁	ご飯 牛乳 ほっけのみりん干し 大根とハムの和え物 白菜のうま煮	ご飯 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ こまつなサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 コッペパン 牛乳 ハーブウィナーのソテー コールスローサラダ 豚肉と大豆のトマト煮	ご飯 牛乳 きびなごフライ ひじきの中華サラダ 麻婆豆腐	ご飯 牛乳 コーンシュウマイ (2個) にらじゃが チンゲン菜の味噌汁

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ご飯 牛乳 揚げチヂミ チャブチェ ユッケジャンスープ	くるくるパン 牛乳 ひじきスパゲッティ ごぼうのサラダ	豚丼 牛乳 大学芋 けんちん汁	ご飯 牛乳 秋刀魚の梅煮 茄子の肉味噌炒め 鶏のつくね汁	ご飯 牛乳 厚揚げのチリソース炒め 中華風ツナポテトサラダ 味噌ワンドンスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ (のり) 牛乳 鶏肉のマヨベッパー焼き ブロッコリーのマリネ オニオンスープ	キャロットパン 牛乳 カレーコロッケ かぼちゃサラダ じゃがいもとほうれん草の 豆乳ポタージュ ブルーベリーゼリー	ご飯 牛乳 カレーコロッケ 切干大根の オイスターソース炒め 豚汁	ご飯 牛乳 ほっけのみりん干し 大根とハムの和え物 白菜のうま煮	ご飯 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ こまつなサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	コッペパン 牛乳 ハーブウィンナーのソテー コールスローサラダ 豚肉と大豆のトマト煮	ご飯 牛乳 きびなごフライ ひじきの中華サラダ 麻婆豆腐	ご飯 牛乳 コーンシュウマイ (2個) にらじゃが チンゲン菜の味噌汁

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ご飯 牛乳 揚げチヂミ チャブチェ ユッケジャンスープ	くるくるパン 牛乳 ひじきスパゲッティ ごぼうのサラダ	豚丼 牛乳 大学芋 けんちん汁	ご飯 牛乳 秋刀魚の梅煮 茄子の肉味噌炒め 鶏のつくね汁	ご飯 牛乳 厚揚げのチリソース炒め 中華風ツナポテトサラダ 味噌ワンドンスープ	ご飯 ふりかけ(のり) 牛乳 鶏肉のマヨベッパー焼き ブロッコリーのマリネ オニオンスープ	キャロットパン 牛乳 鯉フライ かぼちゃサラダ じゃがいもとほうれん草の 豆乳ポタージュ ブルーベリーゼリー	ご飯 牛乳 カレーコロッケ 切干大根の オイスターソース炒め 豚汁	ご飯 牛乳 ほっけのみりん干し 大根とハムの和え物 白菜のうま煮	ご飯 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ こまつなサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 コッペパン 牛乳 ハーブウィナーのソテー コールスローサラダ 豚肉と大豆のトマト煮	ご飯 牛乳 きびなごフライ ひじきの中華サラダ 麻婆豆腐	ご飯 牛乳 コーンシュウマイ (2個) にらじゃが チンゲン菜の味噌汁

1日(木)

2日(金)

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

19日(月)

20日(火)

献立名

ご飯
牛乳
揚げチヂミ
チャブチェ
ユッケジャンスープ

くるくるパン
牛乳
ひじきスパゲッティ
ごぼうのサラダ

豚丼
牛乳
大学芋
けんちん汁

ご飯
牛乳
秋刀魚の梅煮
茄子の肉味噌炒め
鶏のつくね汁

ご飯
牛乳
厚揚げのチリソース炒め
中華風ツナポテトサラダ
味噌ワンドンスープ

ご飯
ふりかけ（のり）
牛乳
鶏肉のマヨネッサ焼き
ブロックリーのマリネ
オニオンスープ

キャロットパン
牛乳
鮭フライ
かぼちゃサラダ
じゃがいもとほうれん草の
豆乳ポタージュ
ブルーベリーゼリー

ご飯
牛乳
カレーコロッケ
切干大根の
オイスターソース炒め
豚汁

ご飯
牛乳
ほっけのみりん干し
大根とハムの和え物
白菜のうま煮

ご飯
牛乳
ハンバーグの
デミグラスソースかけ
こまつなサラダ
コンソメスープ
ぶどうゼリー

コップパン
牛乳
ハーブワインナーのソテー
コールスローサラダ
豚肉と大豆のトマト煮

ご飯
牛乳
さびなごフライ
ひじきの中華サラダ
麻婆豆腐

ご飯
牛乳
コーンシュウマイ
（2個）
にらじゃが
チンゲン菜の味噌汁

米

95

くるくるパン

60

米

95

米

95

米

95

米

95

コップパン
キャロットチップ

70

米

95

米

95

米

95

コップパン

70

米

95

米

95

米

95

牛乳

1本

牛乳

1本

豚肉
玉葱
糸こんにゃく
白ねぎ
なたね油

45
30
15
3
0.5

牛乳

1本

牛乳

1本

さんま
梅肉
みりん
酒
砂糖
濃口しょうゆ

40
7
3
3
3
4.5

牛乳

1本

牛乳

1本

厚揚げ
鶏肉
玉葱
人参
白ねぎ
なたね油
乾燥にんにく

25
25
20
10
3
0.5
0.05

米

95

コップパン
キャロットチップ

70

牛乳

1本

鮭フライ
なたね油

60
6

カレーコロッケ

60

ほっけのみりん干し

50

ハンバーグ（鶏・豚）

80

ハーブワインナー
（鶏・豚）

40

さびなごフライ
なたね油

40
4

コーンシュウマイ
（豚・鶏）

60

チヂミ

50

スパゲッティ

40

糸こんにゃく

15

さんま

40

厚揚げ

25

牛乳

1本

鮭フライ

60

切干大根

15

デミグラスソース

10

キャベツ

25

ひじき

0.8

濃口しょうゆ

3

ベーコン

20

白ねぎ

3

人参

10

ささみ

10

きゅうり

20

砂糖

1.2

平天

20

酒

3

白ねぎ

3

人参

10

とうもろこし

10

きゅうり

20

ごま油

0.2

玉葱

25

濃口しょうゆ

4.5

乾燥にんにく

0.05

なだね油

0.5

白ワイン

1

酢

0.8

濃口しょうゆ

1.8

ガーリックパウダー

0.05

なたね油

0.6

酢

2

人參

5

人參

15

ジンジャーパウダー

0.01

とうもろこし

10

さやいんげん

5

ジンジャーパウダー

0.05

乾燥にんにく

0.01

なたね油

1.2

牛乳

1本

茄子

20

トマトケチャップ

8

ブロccoli

30

なだね油

0.5

コンソメ

0.8

胡椒

0.02

ブルーベリーゼリー

50

春雨

5

砂糖

1.8

さつまいも

40

豚挽肉

20

酒

1

パプリカ

5

酢

1.5

オリーブ油

0.7

砂糖

0.7

塩

0.3

胡椒

0.01

じゃがいも

45

ほうれん草

10

チキンフランク

20

玉葱

35

人参

10

ごぼう

10

干しいたけ

10

なだね油

1

青ねぎ

4

味噌

14

けすりぶし

2

豚肉

25

豆腐

30

玉葱

25

人参

10

塩

0.8

白ワイン

3

コンソメ

0.8

胡椒

0.02

米粉

4

チキンフィヨン

適量

フルーベリーゼリー

50

油揚げ

40

玉葱

25

人参

10

ごぼう

10

干しいたけ

10

なだね油

1

砂糖

0.8

みりん

0.6

酒

0.5

小松菜

10

ツナ

15

キャベツ

15

人参

10

ささみ

15

淡口しょうゆ

0.5

砂糖

0.5

ベーコン

20

玉葱

40

じゃがいも

30

なだね油

13

トマトケチャップ

15

トマトピューレ

1

濃口しょうゆ

1.5

砂糖

1.5

塩

0.5

胡椒

0.01

乾燥にんにく

0.1

胡椒

0.05

ポークフィヨン

適量

ぶどうゼリー

30

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる献立

トライやる

◎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。

◎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(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	中華丼 牛乳 春雨サラダ 梨ゼリー	ひよこ豆入りキーマカレー 牛乳 海藻サラダ 型抜きチーズ	コッペパン きなこクリーム 牛乳 赤魚のバジル焼き ジャーマンポテト ラビオリのスープ	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン (2個) 三色ナムル わかめスープ	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 エリンギと鶏肉の ピリ辛炒め もち麴のすまし汁	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 牛肉と玉葱の炒め物 なめこのかき玉味噌汁	わかめご飯 (わかめご飯の素1袋) 牛乳 おから入りハンバーグの おろしソースかけ しょうゆ麹野菜炒め そうめんばち汁	ツナサンド (背割りコッペパン) ツナサラダ 牛乳 かぶのポトフ かぼちゃプリン(豆乳)
材料名および使用量(g)	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95	米 95	米 95	背割りコッペパン 70
	豚肉 45	ひよこ豆 10	きなこクリーム(乳) 10	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	わかめご飯の素 2	ツナ 20
	平天 10	かぼちゃ 30		鶏肉 80	鯖 60	餅いなり 35	牛乳 1本	キャベツ 25
	キャベツ 45	豚挽肉 45	牛乳 1本	濃口しょうゆ 1	味噌 8	淡口しょうゆ 1.8		玉葱 10
	玉葱 35	じゃがいも 20		酒 0.5	みりん 0.7	砂糖 3	おから入りハンバーグ(豚・鶏) 60	酢 0.8
	人参 15	玉葱 60	赤魚 60	シンジャーパウダー 0.2	酒 3	みりん 0.2	大根 15	砂糖 0.3
	たけのこ 15	人参 15	バジルペースト 2	ガーリックパウダー 0.05	砂糖 1.5	けずりぶし 0.2	大根葉 2	塩 0.2
	もやし 15	トマト 20	塩 0.3	でん粉 8	濃口しょうゆ 1		マヨネーズ 7	胡椒 0.01
	干しいたけ 0.6	なたね油 1	胡椒 0.02	なたね油 8	エリンギ 10	牛肉 30		
	なたね油 1.2	米粉 5	じゃがいも 30	トマトケチャップ 5	鶏肉 20	玉葱 30	濃口しょうゆ 2	牛乳 1本
	淡口しょうゆ 5	カレー粉 0.8	チキンフランク 1.5	コチュジャン 0.4	乾燥にんにく 0.05	人参 5	みりん 1.2	豚肉 35
	酒 1	ウスターソース 5.5	玉葱 20	豆板醤 0.2	さやいんげん 10	チンゲン菜 5		じゃがいも 55
	砂糖 0.7	黒砂糖 2.5	ピーマン 3	みりん 0.5	なたね油 0.2	なたね油 0.2	キャベツ 15	玉葱 50
	塩 0.5	トマトケチャップ 1.5	なたね油 0.6	もやし 20	濃口しょうゆ 2.5	砂糖 1	玉葱 15	かぶ 30
	胡椒 0.02	塩 0.4	胡椒 0.02	小松菜 10	みりん 1	おろししょうゆ 0.5	人参 10	人参 20
	でん粉 3.5	赤ワイン 1.5		人参 10	一味唐辛子 0.01	一味唐辛子 0.01	なす 0.5	ブロック 15
	けずりぶし 1	濃口しょうゆ 0.5	胡麻油 0.4	すりごま 0.6			しょうゆ麹 6	セロリ 1
		シンジャーパウダー 0.1	胡麻油 0.4	淡口しょうゆ 1.8	もち麴 3	なめこ 15	濃口しょうゆ 0.04	なたね油 1
	牛乳 1本	乾燥にんにく 0.1	胡麻油 0.02	豆腐 25	豆腐 25	卵 20	ガーリックパウダー 0.01	コンソメ 0.8
	春雨 5	牛乳 1本	ラビオリ(豚) 35	淡口しょうゆ 1.8	玉葱 35	鶏肉 20	胡椒 0.01	塩 0.5
	チキンハム 15		キャベツ 20	ごま油 0.5	人参 10	玉葱 30		胡椒 0.02
	きゅうり 10	海藻ミックス 1	人参 10	砂糖 0.4	えのきたけ 10	人参 10	そうめんばち 7	ポークフィヨン 適量
	人参 5	きゅうり 20	セロリ 4		青ねぎ 3	青ねぎ 3	かぼちゃプリン(豆乳) 40	
	とうもろこし 5	とうもろこし 10	塩 0.4	わかめ 1	淡口しょうゆ 5.5	味噌 14		
	酢 2	ドレッシング(和風) 6	胡椒 0.02	豚肉 20	塩 0.1	けずりぶし 2		
	淡口しょうゆ 1.5		けずりぶし 3	人参 15	とうもろこし 10			
	砂糖 0.5	型抜きチーズ 10		とうもろこし 10	淡口しょうゆ 4			
	ごま油 0.6			塩 0.4	胡椒 0.02			
				胡椒 0.02	けずりぶし 3			
	梨ゼリー 50							

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。給食では食品を作る過程で捨てられてしまいがちなものや、普段食べる機会が少ない大根の葉っぱなどを使用した献立にしています。

食品ロス削減の日
献立

☆献立便り☆

10月 いきいき

◎秋刀魚の梅煮(6日)

材料【4人分】

秋刀魚 4尾
梅干し 4個
しょうが 1かけ
みりん 大さじ1
酒 カップ1/2
砂糖 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ2
水 カップ3

～作り方～

- ① 秋刀魚は洗って頭を切り落とし、3等分する。腸わたを取り除き、よく洗って水けをふき取る。
- ② 梅干しは種をとり、しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋に調味料Aと水、梅干しとしょうがを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら秋刀魚を入れる。
- ⑤ 再び煮立ったら弱めの中火にし、落とし蓋をして煮る。
- ⑥ 落とし蓋を取り、煮汁をすくって全体に

◎しょうゆ麹野菜炒め(29日)

材料【4～5人分】

豚肉 150g
キャベツ 1/8個
玉葱 中1/2個
人参 中1/4個
なたね油 適量
しょうゆ麹 大さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1
おろしにんにく 適量

～作り方～

- ① キャベツは2cm幅スライス、玉葱はくし切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋になたね油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 人参、玉葱を入れ、火が通ったら、キャベツを入れる。
- ④ 調味料Aを入れて仕上げる。

冷蔵庫に余っているものでも、工夫して調理すれば食べることができます。食べ物を廃棄してしまうことがないように、自分にできることを考えてみましょう！

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。