２０２６年度　　１１月献立表　　中学校給食センター

日・曜	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 鰊の生姜煮 金平ごぼう じゃがいもの味噌汁	豚キムチ丼 牛乳 キャベツナ和え いももちスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ（２個） 白菜のちりめん和え 秋野菜のけんちん汁	コッペパン 牛乳 ボロニアハム パプリカのマリネ 鶏肉と野菜のトマト煮 ラ・フランスゼリー	ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく醤油焼き 豚肉と昆布の炒め物 チンゲン菜のピリ辛スープ	ご飯 牛乳 淡路玉葱コロッケ 小松菜のスタミナ炒め さつま汁 酒まんじゅう	ご飯 牛乳 コーンのキャベツ揚げ れんこんのそぼろあん 鶏のちゃんこ汁	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し ひじきの和え物 肉じゃが	くるくるパン 牛乳 トマトソースペンネ さつまいもサラダ	ビビンバ 牛乳 棒餃子 コーン卵スープ	米粉ポークカレーライス 牛乳 ごぼうとチキンハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 発芽玄米入り平つくねのお好み焼き風 キャベツと沢庵のマヨネーズ和え そうめんばち汁
材料名および使用量（ｇ）	米 95 海苔の佃煮 8 牛乳 1本 鰊 40 みりん 3 酒 6 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5 ジンジャーパウダー 0.05 ごぼう 20 鶏肉 10 つきこんにゃく 10 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 じゃがいも 35 豚肉 15 豆腐 20 油揚げ 3 玉葱 35 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 2	米 95 豚肉 45 白菜キムチ 25 玉葱 20 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 豆板醤 0.1 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 牛乳 1本 キャベツ 25 ツナ 20 人参 10 ごま油 0.6 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 いももち 20 れんこん入り鶏つくね 25 玉葱 30 小松菜 10 人参 10 ジンジャーパウダー 0.08 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 白菜 25 ちりめんじゃこ 3 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.4 れんこん 12 ごぼう 10 人参 10 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 4 つきこんにゃく 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 ボロニアハム（鶏・豚） 60 パプリカ 10 きゅうり 30 玉葱 10 白ワインビネガー 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02 鶏肉 35 じゃがいも 40 玉葱 40 トマト 20 カリフラワー 20 人参 15 セロリ 0.5 なたね油 0.5 トマトケチャップ 13 トマトピューレ 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 塩 0.5 乾燥にんにく 0.1 胡椒 0.05 チキンブイヨン 適量 ラ・フランスゼリー 40	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 乾燥にんにく 0.2 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 0.5 粗挽き黒胡椒 0.05 豚肉 15 きざみ昆布 0.5 キャベツ 30 人参 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 砂糖 1.2 チンゲン菜 15 合挽肉 10 厚揚げ（ミニ） 25 玉葱 25 えのきたけ 10 人参 10 たけのこ 10 味噌 14 ごま油 0.6 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 胡椒 0.02 豆板醤 0.08 ポークブイヨン 適量	**米** 95 牛乳 1本 淡路玉葱コロッケ（牛） 60 なたね油 6 **小松菜** 20 鶏肉 20 玉葱 20 人参 15 えのきたけ 5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.1 胡椒 0.02 乾燥にんにく 0.1 でん粉 0.3 **さつまいも** 25 豚肉 10 豆腐 20 油揚げ 3 玉葱 30 人参 10 味噌 14 けずりぶし 2 **酒まんじゅう** 30	米 95 牛乳 1本 コーンのキャベツ揚げ 60 れんこん 20 豚挽肉 25 人参 10 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ジンジャーパウダー 0.02 でん粉 0.2 鶏肉 30 豆腐 25 油揚げ 4 白菜 20 もやし 10 人参 10 白ねぎ 3 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	米 95 牛乳 1本 ほっけの一夜干し 50 酒 0.5 ひじき 1.5 チキンハム 15 きゅうり 20 パプリカ 3 酢 1.5 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.5 豚肉 30 竹輪 10 じゃがいも 60 玉葱 50 人参 25 糸こんにゃく 20 ごぼう 15 むき枝豆 7 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1	くるくるパン 60 牛乳 1本 ペンネ 35 チキンフランク 30 玉葱 55 人参 15 しめじ 10 ブロッコリー 10 なたね油 1 トマト 30 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1.2 白ワイン 1.2 塩 0.4 乾燥にんにく 0.3 胡椒 0.02 さつまいも 30 人参 10 むき枝豆 5 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6	米 95 牛肉 30 もやし 15 玉葱 20 人参 10 切干大根 0.5 にら 3 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 淡口しょうゆ 0.2 豆板醤 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 胡椒 0.01 ガーリックパウダー 0.01 牛乳 1本 棒餃子（豚・鶏） 40 なたね油 4 クリームコーン 20 卵 25 鶏肉 10 玉葱 30 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 95 豚肉 45 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 マッシュルーム 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 とんかつソース 5.5 トマトケチャップ 2 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.4 黒砂糖 2.5 乾燥にんにく 0.1 ポークブイヨン 適量 牛乳 1本 ごぼう 15 チキンハム 7 キャベツ 20 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 0.1 胡椒 0.01 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 発芽玄米入り平つくね（鶏・豚） 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 キャベツ 30 沢庵漬け 12 濃口しょうゆ 1 酢 0.8 なたね油 0.5 砂糖 0.4 胡椒 0.01 マヨネーズ 7 そうめんばち 7 かまぼこ 15 油揚げ 4 じゃがいも 20 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 けずりぶし 3
	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質	Ｅ/Ｐ -/たんぱく質
中学	741kcal 31.6g	727kcal 29.5g	799kcal 32.1g	769kcal 34.5g	742kcal 34.8g	853kcal 27.0g	722kcal 29.0g	722kcal 33.0g	795kcal 26.9g	769kcal 28.8g	750kcal 28.3g	759kcal 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。



11月8日が「いい歯の日」であることにちなみ、9日の献立に「歯の健康」を意識した食材を取り入れています。鶏もも肉、昆布、チンゲン菜、えのきたけ、たけのこ等は噛み応えがある為、脳の血流をよくして記憶力のアップにつながる他、満腹感を得やすくする等の効果が期待できます。

市制記念日献立



市制記念日献立には、伊丹市で栽培・収穫された**米・小松菜・さつまいも**を使用しています。また酒まんじゅうには、市内の酒造会社で製造された**酒かす**を使用しています。
農作物を育ててくださる方々に感謝するとともに、地元の恵みをしっかりと味わってくださいね。

卵除去食提供日

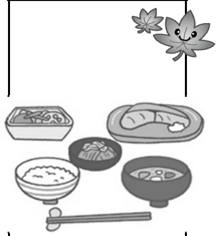
11月16日～20日には、兵庫県産の食材を多く使用しています。
（米・玉葱・青ねぎ・小松菜・大根・鶏肉・バジルペースト・ひね鶏素焼き）
ぜひチェックしてくださいね。兵庫県の地場産物に感謝していただきましょう！



２０２６年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　**１１月献立表**　　　　　　　　　　　　　　　　　　中学校給食センター

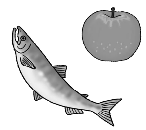
日・曜	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ご飯 牛乳 鮪の竜田揚げ 五色和え 厚揚げの味噌汁	バジルチキンバーガー （バーガーパン チキンのバジル焼き キャベツのソテー） 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹焼き ひじきと大豆の炒め物 湯葉と麩のすまし汁	ご飯 牛乳 ハンバーグの 照り焼きソースかけ ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう（２個） きのこと春雨の甘辛炒め わかたまスープ	コッペパン りんごジャム 牛乳 鮭フライ フレンチサラダ 秋の豆乳シチュー	ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーとツナの和え物 里芋の味噌汁 さつまいもスティック
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 **まぐろの角切り でん粉付き** 60 なたね油 6 濃口しょうゆ 2 酒 1 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 6 ひね鶏素焼き 5 大根 20 **小松菜** 10 人参 10 とうもろこし 5 **黒いりごま** 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 **厚揚げ（ミニ）** 30 **竹輪** 10 玉葱 25 じゃがいも 30 人参 10 白ねぎ 3 **わかめ** 0.3 味噌 14 けずりぶし 2	バーガーパン 70 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 キャベツ 40 なたね油 0.2 塩 0.2 胡椒 0.02 カレー粉 0.1 牛乳 1本 かぼちゃ 35 ベーコン 15 玉葱 40 人参 15 しめじ 5 なたね油 1 豆乳 20 コンソメ 1 塩 0.6 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 米粉 1 ポークブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鯖 60 酒 1 塩 0.1 いりごま 1.2 しょうゆ麹 5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1 でん粉 0.2 ひじき 3 大豆（ドライ） 5 人参 15 なたね油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 2 みりん 0.3 湯葉 3 麩 2 かまぼこ 15 玉葱 40 人参 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.2 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ハンバーグ（鶏・豚） 80 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3 ほうれん草 25 エリンギ 10 人参 10 とうもろこし 5 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 2.3 砂糖 0.3 大根 30 鶏肉 10 豆腐 35 油揚げ 3 玉葱 20 人参 10 味噌 14 けずりぶし 2	米 95 牛乳 1本 小松菜まんじゅう（豚） 50 しめじ 5 春雨 7 豚肉 15 じゃがいも 20 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.2 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 わかめ 1 卵 20 鶏肉 20 豆腐 30 玉葱 30 人参 10 淡口しょうゆ 8 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 りんごジャム 15 牛乳 1本 鮭フライ 60 なたね油 6 キャベツ 30 きゅうり 15 人参 5 酢 1 レモン果汁 0.7 なたね油 0.4 塩 0.3 胡椒 0.01 ベーコン 10 さつまいも 40 玉葱 50 くり 10 人参 20 ほうれん草 20 なたね油 1.2 米粉 6 豆乳 20 コンソメ 1.2 塩 1 胡椒 0.02 ポークブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 れんこんのはさみ揚げ（鶏） 60 なたね油 6 ブロッコリー 20 ツナ 15 大根 20 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 砂糖 0.4 里芋 25 豚肉 20 油揚げ 3 人参 10 小松菜 10 しめじ 10 ごぼう 10 味噌 14 けずりぶし 2 さつまいもスティック（小袋） 5
	食育の日献立		**和食の日献立**		**卵除去食提供日**		**トライやる献立**
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	731kcal 33.7g	750kcal 33.4g	746kcal 28.6g	732kcal 30.4g	718kcal 29.4g	830kcal 31.3g	756kcal 28.5g













11月30日は、今年度中学校給食センターでトライやるウィークに取り組んだ東・荒牧中学校の３名が考えた献立です。「秋の根菜大集合」をテーマに、各献立に根菜を取り入れました。秋らしさが満載です！

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。

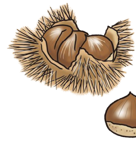
◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

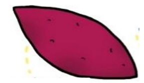
☆献立便り☆

11月 いきいき

※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。

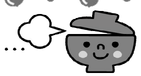




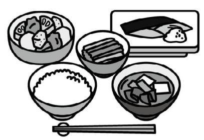
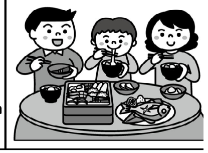
◎秋の豆乳シチュー（２７日）

材料【4～5人分】	
ベーコン	５０ｇ
さつまいも	１本
玉葱	小２個
くり（レトルト）	５０ｇ
人参	中１／２本
ほうれん草	１００ｇ
なたね油	大さじ１
米粉	３０ｇ
豆乳	１００ｇ
A コンソメ	小さじ１
A 塩	小さじ１
A 胡椒	少々
A ポークブイヨン	適量

～作り方～
①ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
②さつまいもはひと口大、玉葱はくし切り人参は乱切りにする。
③ほうれん草は３cm幅に切り、さっとゆでておく。
④鍋になたね油をひき、ベーコンを炒める
⑤人参、さつまいも、玉葱を入れ炒める。
⑥一度火を止めて米粉をふり入れ、全体を混ぜ合わせる。
⑦ポークブイヨン、くりを入れて煮立てる。
⑧ほうれん草、豆乳、調味料Aを加えてひと煮たちさせ、味を調えて完成。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食・日本人の伝統的な食文化」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。和食文化の良さを大切にし、未来へ継承していきましょう。



食育動画公開中！
ホームページに
直接アクセス

