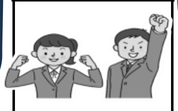
# ２０２６年度　８・９月　献　立　表　中学校給食センター

| 日・曜 | 31日（月） | 1日（火） | 2日（水） | 3日（木） | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 米粉チキンカレーライス<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>ソーダフロートゼリー（豆乳） | ご飯<br>牛乳<br>鯖の塩焼き<br>はりはり大根<br>防災味噌汁 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のバジル焼き<br>野菜のマリネ<br>コンソメスープ | キンパ<br>［ご飯<br>牛肉の甘辛炒め<br>手巻き海苔］<br>牛乳<br>揚げ餃子（２個）<br>トックのスープ<br>さつまいものと栗のタルト（豆乳） | コッペパン<br>牛乳<br>ポークチャップ<br>チキンナゲット（2個）<br>オニオンスープ | ご飯<br>牛乳<br>春巻き<br>厚揚げの香味炒め<br>鶏のつくね汁 | 豚キムチ丼<br>牛乳<br>さつまいものサラダ<br>チンゲン菜のビーフンスープ | ご飯<br>牛乳<br>コーンシュウマイ（2個）<br>茄子と豚肉のしょうゆ麹炒め<br>菊花汁 | ご飯<br>牛乳<br>赤魚のかりん揚げ<br>金平ごぼう<br>豆乳豚汁 | コッペパン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>野菜豆乳グラタン<br>カラフルサラダ<br>キャベツのスープ | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉の唐揚げ（２個）<br>大根の和え物<br>ほうれん草のピリ辛スープ | ご飯<br>牛乳<br>小松菜まんじゅう（2個）<br>きゅうりのナムル<br>厚揚げの中華風うま煮 | ご飯<br>牛乳<br>ハンバーグの照り焼きソース<br>じゃがツナ炒め<br>わかめスープ |
| 材料名および使用量（g） | 米 95<br>鶏肉 45<br>じゃがいも 60<br>玉葱 60<br>人参 15<br>トマト 15<br>グリンピース 5<br>なたね油 1<br>米粉 5<br>カレー粉 0.9<br>とんかつソース 5.5<br>トマトケチャップ 1.5<br>塩 1.5<br>赤ワイン 1.5<br>濃口しょうゆ 0.5<br>ジンジャーパウダー 0.4<br>黒砂糖 2.5<br>乾燥にんにく 0.1<br>チキンブイヨン 適量<br>牛乳 1本<br>海藻ミックス 1<br>きゅうり 20<br>とうもろこし 10<br>ドレッシング（和風） 6<br>ソーダフロートゼリー（豆乳） 40 | 米 95<br>牛乳 1本<br>鯖 60<br>塩 0.6<br>切干大根 4<br>きゅうり 20<br>酢 2<br>砂糖 1<br>淡口しょうゆ 1<br>一味唐辛子 0.01<br>豚肉 20<br>大豆 10<br>かぼちゃ 30<br>玉葱 30<br>人参 10<br>青ねぎ 3<br>味噌 14<br>けずりぶし 2<br>**防災献立**<br> | 米 95<br>牛乳 1本<br>鶏肉 70<br>バジルペースト 2<br>塩 0.3<br>胡椒 0.02<br>ガーリックパウダー 0.05<br>パプリカ 10<br>きゅうり 30<br>玉葱 10<br>白ワインビネガー 1.5<br>オリーブ油 0.7<br>砂糖 0.7<br>塩 0.25<br>胡椒 0.02<br>ポークウインナー 30<br>キャベツ 30<br>じゃがいも 25<br>人参 10<br>とうもろこし 10<br>コンソメ 1.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>塩 0.5<br>胡椒 0.01<br>ポークブイヨン 適量 | 米 95<br>牛肉 25<br>もやし 15<br>茄子 10<br>ほうれん草 5<br>切干大根 1<br>なたね油 0.5<br>濃口しょうゆ 3<br>砂糖 1.5<br>酒 0.3<br>淡口しょうゆ 0.2<br>豆板醤 0.15<br>ガーリックパウダー 0.01<br>ジンジャーパウダー 0.01<br>胡椒 0.01<br>手巻き海苔 3<br>牛乳 1本<br>餃子（豚） 32<br>なたね油 4<br>トック 30<br>鶏肉 20<br>玉葱 25<br>人参 10<br>白ねぎ 3<br>淡口しょうゆ 5<br>塩 0.4<br>胡椒 0.01<br>チキンブイヨン 適量<br>さつまいもと栗のタルト（豆乳） 25<br>**トライやる献立**<br> | コッペパン 70<br>牛乳 1本<br>豚肉 45<br>玉葱 20<br>しめじ 5<br>なたね油 0.3<br>トマトケチャップ 6<br>ウスターソース 1<br>濃口しょうゆ 1<br>砂糖 1<br>赤ワイン 0.5<br>塩 0.2<br>ガーリックパウダー 0.05<br>胡椒 0.01<br>チキンナゲット 40<br>玉葱 40<br>ベーコン 20<br>キャベツ 30<br>人参 10<br>セロリ 3<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.3<br>胡椒 0.01<br>ポークブイヨン 適量 | 米 95<br>牛乳 1本<br>春巻き（豚） 50<br>なたね油 5<br>厚揚げ 40<br>豚肉 20<br>人参 10<br>にら 3<br>なたね油 0.5<br>濃口しょうゆ 3<br>酒 0.6<br>ジンジャーパウダー 0.25<br>塩 0.08<br>胡椒 0.01<br>ごま油 0.2<br>鶏つくね 35<br>豆腐 25<br>玉葱 30<br>しめじ 10<br>人参 10<br>白ねぎ 3<br>淡口しょうゆ 6<br>酒 0.3<br>けずりぶし 3 | 米 95<br>豚肉 45<br>白菜キムチ 20<br>玉葱 15<br>なたね油 0.5<br>濃口しょうゆ 1<br>ジンジャーパウダー 0.01<br>豆板醤 0.5<br>牛乳 1本<br>さつまいも 40<br>むき枝豆 10<br>塩 0.3<br>胡椒 0.04<br>チンゲン菜 10<br>ビーフン 10<br>鶏肉 20<br>玉葱 30<br>えのきたけ 10<br>人参 10<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.4<br>胡椒 0.01<br>チキンブイヨン 適量 | 米 95<br>牛乳 1本<br>コーンシュウマイ（豚・鶏） 60<br>茄子 15<br>豚肉 30<br>玉葱 15<br>人参 10<br>なたね油 0.5<br>しょうゆ麹 6<br>濃口しょうゆ 0.5<br>でん粉 0.5<br>かまぼこ（菊型） 10<br>鶏肉 20<br>豆腐 35<br>そうめんばち 6<br>玉葱 30<br>人参 10<br>青ねぎ 3<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.3<br>けずりぶし 3<br> | 米 95<br>牛乳 1本<br>赤魚 60<br>でん粉 6<br>なたね油 6<br>濃口しょうゆ 3.5<br>砂糖 1<br>みりん 2<br>ジンジャーパウダー 0.05<br>酒 1<br>ごぼう 20<br>つきこんにゃく 15<br>人参 10<br>なたね油 0.2<br>濃口しょうゆ 2.5<br>砂糖 1.5<br>豚肉 20<br>大根 30<br>玉葱 20<br>かぼちゃ 20<br>しめじ 10<br>青ねぎ 3<br>ジンジャーパウダー 0.02<br>ガーリックパウダー 0.02<br>豆乳 20<br>味噌 14<br>けずりぶし 2 | コッペパン 70<br>いちごジャム 10<br>牛乳 1本<br>野菜グラタン（豆乳） 60<br>ブロッコリー 20<br>玉葱 20<br>パプリカ 10<br>白ワインビネガー 1.8<br>砂糖 0.4<br>塩 0.3<br>胡椒 0.02<br>オリーブ油 0.5<br>キャベツ 30<br>鶏肉 20<br>じゃがいも 30<br>玉葱 20<br>人参 10<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.4<br>胡椒 0.01<br>けずりぶし 3 | 米 95<br>牛乳 1本<br>鶏肉 80<br>濃口しょうゆ 2.5<br>酒 0.5<br>塩 0.2<br>ジンジャーパウダー 0.1<br>ガーリックパウダー 0.05<br>でん粉 8<br>なたね油 8<br>大根 25<br>きゅうり 15<br>人参 10<br>淡口しょうゆ 3<br>酢 1.5<br>みりん 1<br>ほうれん草 10<br>豚肉 20<br>玉葱 40<br>人参 10<br>えのきたけ 10<br>味噌 14<br>胡椒 0.02<br>豆板醤 0.08<br>ポークブイヨン 適量 | 米 95<br>牛乳 1本<br>小松菜まんじゅう（豚） 50<br>きゅうり 40<br>人参 10<br>すりごま 0.6<br>淡口しょうゆ 1.8<br>酢 1.8<br>ごま油 0.5<br>砂糖 0.3<br>厚揚げ 50<br>鶏肉 30<br>白菜 50<br>玉葱 30<br>もやし 20<br>人参 15<br>たけのこ 10<br>干ししいたけ 0.6<br>なたね油 1<br>淡口しょうゆ 6<br>オイスターソース 1.2<br>砂糖 1<br>酒 1.2<br>塩 0.3<br>胡椒 0.01<br>でん粉 2<br>チキンブイヨン 適量 | 米 95<br>牛乳 1本<br>ハンバーグ（鶏・豚） 80<br>濃口しょうゆ 4<br>砂糖 2.5<br>みりん 0.6<br>でん粉 0.3<br>じゃがいも 20<br>ツナ 15<br>玉葱 15<br>人参 5<br>なたね油 0.2<br>塩 0.1<br>胡椒 0.02<br>濃口しょうゆ 2<br>でん粉 0.2<br>わかめ 1<br>平天 20<br>豆腐 30<br>玉葱 35<br>人参 10<br>とうもろこし 10<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.4<br>胡椒 0.02<br>けずりぶし 3 |
| | 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 | 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 | 747kcal 25.1g | 784kcal 31.3g | 745kcal 30.8g | 846kcal 25.6g | 753kcal 33.8g | 785kcal 27.7g | 725kcal 27.9g | 723kcal 29.9g | 750kcal 31.3g | 746kcal 23.9g | 808kcal 33.4g | 718kcal 29.2g | 750kcal 30.4g |

９月１日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない災害に備え、どのように行動すれば良いかをあらためて確認して学ぶ日です。日頃から保存がきく缶詰、レトルト食品、乾物などを備えておきましょう。食べ慣れているものを選ぶことも大切です。

９月３日は今年度トライやるウィークに給食センターへ来てくれた、南、北中学校の４名が考えてくれた献立です。
テーマは、「韓国の屋台料理風～旬の食材をそえて～」です。
韓国の料理をイメージして考え、キンパには旬の**伊丹市産の茄子**を入れ、デザートにはさつまいもと栗をとりいれてくれました。

９月９日は「重陽の節句」です。五節句の一つで、中国から伝わった行事です。奇数は縁起がよい「陽の数字」とされ、奇数の最大値である9が重なるこの日が「重陽の節句」となったそうです。
別名「菊の節句」ともよばれ、菊を愛でながら長寿を願います。
給食ではシュウマイのコーンを菊に見立てています。また、この日に茄子を食べると風邪をひかないといわれています。
炒め物には**伊丹市産の茄子**を使用予定です！

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。

2026年度　　8・9月　献　立　表　　中学校給食センター

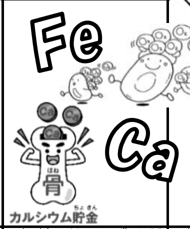
| 日・曜 | 17日(木) | 18日(金) | 24日(木) | 25日(金) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | ご飯<br>牛乳<br>鯵のカレー焼き<br>牛肉と小松菜の炒め物<br>高野豆腐の味噌汁 | コッペパン<br>牛乳<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>コールスローサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ | ご飯<br>牛乳<br>鰊の照り焼き<br>里芋の肉味噌炒め<br>月見汁<br>お月見ゼリー | カツチーズバーガー<br>[バーガーパン<br>とんかつのソースかけ<br>キャベツのカレーソテー<br>スライスチーズ]<br>牛乳<br>ポパイスープ | ご飯<br>牛乳<br>鰯の香味焼き<br>枝豆サラダ<br>にら玉汁<br>おはぎ | ご飯<br>牛乳<br>野菜コロッケ<br>れんこんのソース炒め<br>のっぺい汁 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のしょうゆ麹焼き<br>ツナマヨしりしり<br>じゃがいもの味噌汁 |

材料名および使用量（g）

**17日(木)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| 米 | 95 |
| 牛乳 | 1本 |
| **鯵** | 60 |
| カレー粉 | 0.4 |
| 濃口しょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 塩 | 0.2 |
| 胡椒 | 0.01 |
| ジンジャーパウダー | 0.02 |
| **牛肉** | 25 |
| **小松菜** | 15 |
| 人参 | 10 |
| たけのこ | 10 |
| なたね油 | 0.2 |
| 濃口しょうゆ | 2 |
| 砂糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.2 |
| **高野豆腐(きざみ)** | 2 |
| 豚肉 | 25 |
| **油揚げ** | 4 |
| 玉葱 | 25 |
| つきこんにゃく | 10 |
| 人参 | 10 |
| ごぼう | 10 |
| 青ねぎ | 4 |
| 味噌 | 14 |
| けずりぶし | 2 |

**食育の日献立**




**18日(金)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| コッペパン | 70 |
| 牛乳 | 1本 |
| 鶏肉 | 70 |
| 塩 | 0.3 |
| 胡椒 | 0.01 |
| 玉葱 | 5 |
| トマト | 7 |
| ドレッシング（イタリアン） | 7 |
| キャベツ | 30 |
| 人参 | 10 |
| とうもろこし | 10 |
| マヨネーズ | 5 |
| 塩 | 0.3 |
| 胡椒 | 0.02 |
| ベーコン | 20 |
| じゃがいも | 30 |
| 玉葱 | 30 |
| 人参 | 10 |
| ブロッコリー | 10 |
| なたね油 | 0.5 |
| 淡口しょうゆ | 4 |
| 塩 | 0.4 |
| 胡椒 | 0.02 |
| ポークブイヨン | 適量 |

注目食材は**太字**にしています

**24日(木)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| 米 | 95 |
| 牛乳 | 1本 |
| 鰊 | 40 |
| 濃口しょうゆ | 4 |
| みりん | 2 |
| 酒 | 2 |
| 砂糖 | 1 |
| でん粉 | 0.5 |
| 里芋 | 30 |
| 鶏挽肉 | 20 |
| 人参 | 5 |
| むき枝豆 | 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 |
| かぼちゃもち | 20 |
| 豚肉 | 15 |
| 豆腐 | 20 |
| 油揚げ | 3 |
| 玉葱 | 30 |
| 人参 | 10 |
| えのきたけ | 10 |
| 青ねぎ | 3 |
| 淡口しょうゆ | 4 |
| 塩 | 0.4 |
| けずりぶし | 2 |
| お月見ゼリー | 40 |

**お月見献立**

**25日(金)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| バーガーパン | 70 |
| とんかつ | 60 |
| なたね油 | 6 |
| とんかつソース | 6 |
| キャベツ | 40 |
| なたね油 | 0.2 |
| 塩 | 0.1 |
| 胡椒 | 0.02 |
| カレー粉 | 0.2 |
| スライスチーズ | 15 |
| 牛乳 | 1本 |
| ほうれん草 | 5 |
| チキンフランク | 15 |
| 玉葱 | 30 |
| じゃがいも | 30 |
| 人参 | 10 |
| とうもろこし | 10 |
| コンソメ | 1.5 |
| 淡口しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.2 |
| 胡椒 | 0.01 |
| チキンブイヨン | 適量 |

**28日(月)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| 米 | 95 |
| 牛乳 | 1本 |
| 鰯 | 30 |
| 白ねぎ | 3 |
| 濃口しょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 0.5 |
| みりん | 0.25 |
| ガーリックパウダー | 0.03 |
| ジンジャーパウダー | 0.03 |
| 胡椒 | 0.01 |
| でん粉 | 0.1 |
| むき枝豆 | 15 |
| キャベツ | 15 |
| 人参 | 10 |
| わかめ | 0.5 |
| 酢 | 1.8 |
| 淡口しょうゆ | 1.3 |
| なたね油 | 0.6 |
| 砂糖 | 0.5 |
| にら | 3 |
| 卵 | 20 |
| 鶏肉 | 20 |
| 玉葱 | 35 |
| 人参 | 10 |
| えのきたけ | 10 |
| 淡口しょうゆ | 5 |
| 塩 | 0.1 |
| けずりぶし | 3 |
| おはぎ | 30 |

**卵除去食提供日**

**29日(火)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| 米 | 95 |
| 牛乳 | 1本 |
| 野菜コロッケ | 60 |
| なたね油 | 6 |
| れんこん | 15 |
| 鶏肉 | 20 |
| 玉葱 | 20 |
| 人参 | 5 |
| なたね油 | 0.2 |
| とんかつソース | 2 |
| 濃口しょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.6 |
| 砂糖 | 0.3 |
| 豚肉 | 20 |
| 豆腐 | 20 |
| 里芋 | 20 |
| 大根 | 20 |
| 人参 | 10 |
| しめじ | 10 |
| 青ねぎ | 3 |
| 淡口しょうゆ | 6 |
| 酒 | 0.3 |
| 塩 | 0.06 |
| ジンジャーパウダー | 0.04 |
| でん粉 | 1.8 |
| けずりぶし | 3 |

**30日(水)**

| 材料名 | 使用量 |
|---|---|
| 米 | 95 |
| 牛乳 | 1本 |
| 鶏肉 | 70 |
| しょうゆ麹 | 5 |
| 酒 | 1 |
| 砂糖 | 0.4 |
| 人参 | 35 |
| ツナ | 15 |
| ごま油 | 0.2 |
| いりごま | 0.6 |
| マヨネーズ | 3 |
| 濃口しょうゆ | 1 |
| 塩 | 0.01 |
| 胡椒 | 0.02 |
| じゃがいも | 40 |
| 豆腐 | 35 |
| 油揚げ | 3 |
| 玉葱 | 35 |
| 人参 | 10 |
| 青ねぎ | 3 |
| 味噌 | 14 |
| けずりぶし | 2 |

１年の中で最も月が美しいとされる「中秋の名月」は、今年は9月25日にあたります。月を見ながら、秋の収穫物を供えてお祝いする日で、別名「芋名月」ともよばれます。給食では里芋を使った肉味噌炒めを提供します。

| | 17日 | 18日 | 24日 | 25日 | 28日 | 29日 | 30日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 中学 ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | 719kcal 38.5g | 770kcal 33.3g | 798kcal 31.7g | 738kcal 31.7g | 733kcal 29.9g | 756kcal 25.3g | 751kcal 32.7g |

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☆

# 9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。

## ◎キンパ（3日　トライやる献立より）

材料【4～5人分】

＜具＞

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 150ｇ |
| もやし | １袋 |
| 茄子 | 中1/2本 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| 切干大根 | ５ｇ |
| なたね油 | 大さじ1 |
| A 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| A 酒 | 小さじ1/2 |
| A 淡口しょうゆ | 小さじ1/4 |
| A 豆板醤 | 少々 |
| A おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| A おろししょうが | 小さじ1/2 |
| A 胡椒 | 少々 |
| ご飯 | ５人分 |
| 手巻き海苔 | ２５枚 |

～作り方～
①牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
②もやしは洗っておく。
③茄子は５mm幅のいちょう切りにし、水につけておく。
④ほうれん草は水洗いして３cm幅に切っておく。
⑤切干大根は水で戻しておく。
⑥Aの調味料を合わせておく。
⑦鍋になたね油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら茄子、切干大根、もやし、ほうれん草の順に入れて炒める。
⑧調味料Aを入れて仕上げる。
⑨手巻き海苔にご飯をのせ、⑧をのせて巻いて食べる。

キンパは韓国の海苔巻きですが、給食では手巻きで提供します。ご家庭でも具材をアレンジして手巻きキンパを楽しんでください。

9月20日から26日は「秋の彼岸」です。この時期には、秋の花「萩」にちなんだ「おはぎ」を食べる風習があります。小豆の赤色には邪気を払う力があるとされ、昔から縁起の良い食べ物とされてきました。また、貴重な砂糖を使ったおはぎをご先祖さまに供えることで、感謝の気持ちを表します。

**食育動画公開中**
ホームページに
直接アクセス