２０２６年度　　１２月 献 立 表　　中学校給食センター

日・曜	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	ご飯 牛乳 鶏肉の バーベキューソースかけ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 型抜きレアチーズ（苺）	ご飯 牛乳 とんかつのソースかけ 牛肉のしぐれ煮 鶏つくねのちゃんこ汁	コッペパン 牛乳 野菜豆乳グラタン カリフラワーとベーコンの にんにく炒め コンソメスープ	ご飯 牛乳 鰤の照り焼き 人参の金平 大根の味噌汁 みかんゼリー	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ（３個） さつまいもと鶏肉の 甘辛炒め 具だくさんにゅうめん	ご飯 ふりかけ（おかか） 牛乳 鰆の竜田揚げ ごまネーズ けんちん汁	ご飯 牛乳 牛肉のスタミナ炒め もやしのツナ和え キムチ豚汁	コッペパン 牛乳 鶏肉のカレー揚げ （２個） コールスローサラダ ミートボールスープ	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 こまツナ炒め 白玉汁	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹焼き 白菜とハムの和え物 わかめの味噌汁	ご飯 牛乳 黒枝豆入り肉じゃが ささみのピリ辛和え ヨーグルト
材料名および使用量（ｇ）	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.03 米粉 5 玉葱 3 ジンジャーパウダー 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 3 砂糖 2 みりん 2 白ワイン 3 じゃがいも 20 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 5 ドレッシング（サウザンアイランド） 6 豚肉 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 ポークブイヨン 適量	米 95 豚肉 45 大根 25 れんこん 5 玉葱 50 じゃがいも 40 人参 15 トマト 15 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 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 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 海藻ミックス 0.8 ツナ 10 きゅうり 20 とうもろこし 10 ドレッシング（和風） 6 型抜きレアチーズ（苺） 15	米 95 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 とんかつソース 6 牛肉 25 ごぼう 20 玉葱 15 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 酒 0.4 ジンジャーパウダー 0.05 鶏つくね 35 豆腐 30 油揚げ 4 大根 30 人参 5 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.3 塩 0.1 胡椒 0.03 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 野菜グラタン（豆乳） 60 カリフラワー 25 ベーコン 20 玉葱 15 乾燥にんにく 0.1 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 粗挽き黒胡椒 0.08 鶏肉 20 玉葱 30 キャベツ 25 人参 10 しめじ 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 チキンブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鰤 60 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.5 人参 35 豚肉 20 ごぼう 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 ごま油 0.6 大根 30 大根葉 1 竹輪 10 玉葱 25 じゃがいも 25 人参 5 干ししいたけ 0.5 味噌 14 けずりぶし 2 みかんゼリー 50	米 95 牛乳 1本 ポークシュウマイ 54 さつまいも 30 鶏肉 25 白ねぎ 2 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 酒 0.5 みりん 0.5 でん粉 0.2 豚肉 20 かまぼこ 10 豆腐 30 そうめんばち 8 人参 10 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 6 酒 0.3 けずりぶし 3	米 95 ふりかけ（おかか） 2 牛乳 1本 鰆 60 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.1 でん粉 6 なたね油 6 キャベツ 25 れんこん 15 人参 10 すりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 6 鶏肉 20 豆腐 30 油揚げ 4 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 牛肉 35 玉葱 25 人参 10 白ねぎ 3 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 もやし 25 ツナ 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 白菜キムチ 15 豚肉 20 厚揚げ（ミニ） 20 大根 20 玉葱 20 人参 5 味噌 14 けずりぶし 2	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 カレー粉 0.3 ジンジャーパウダー 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 10 酢 1.8 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 ミートボール 30 白菜 20 玉葱 20 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 0.2 酒 0.2 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 キャベツ入り平つくね（鶏・豚） 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 小松菜 10 ツナ 15 玉葱 20 人参 5 なたね油 0.5 塩 0.1 胡椒 0.02 濃口しょうゆ 1.8 でん粉 0.2 白玉団子 30 豚肉 15 油揚げ 3 大根 20 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 しょうゆ麹 5 酒 1 砂糖 0.4 白菜 30 チキンハム 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 わかめ 1 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 40 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 2	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 20 糸こんにゃく 15 黒枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1 ささみ 15 きゅうり 20 人参 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 ヨーグルト 70
	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質
中学	738kcal 30.7g	756kcal 27.2g	800kcal 33.5g	781kcal 26.8g	776kcal 33.8g	759kcal 32.1g	799kcal 32.9g	715kcal 30.3g	758kcal 37.9g	732kcal 25.9g	761kcal 30.0g	737kcal 31.0g

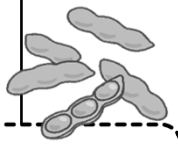




トライやる献立

12月7日は、今年度給食センターでトライやるウィークに取り組んだ、西・天王寺川中学校の4名が考えてくれた献立です。テーマは「冬の食材を使った和食献立」です。
ぶり、人参、大根など冬が旬の食材を取り入れた献立を考えてくれました。味噌汁には大根の葉も使います。デザートは同じく旬のみかんを使ったゼリーです。





16日の肉じゃがには黒大豆の枝豆が入ります。大豆の品種のひとつで、黒豆、ぶどう豆とも呼ばれます。おせちにも欠かせない食材ですね。給食では「丹波黒」という品種の黒大豆を使います。兵庫県で盛んに生産されていて、大粒で甘みがあるのが特徴です。黒枝豆に注目しながらしっかり味わって食べてください！

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　　１２月 献 立 表　　中学校給食センター

日・曜	17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)	
献立名	ご飯 牛乳 あおさ鰺フライ 五色和え かき玉汁		ホットドック （背割りコッペパン） レバー入りチキンスティック キャベツのケチャップ和え 牛乳 チンゲン菜の 豆乳クリームスープ		ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 厚揚げのボリューム炒め 田舎汁		ご飯 牛乳 鰆の柚子あんかけ れんこんの和え物 冬至うどん		ご飯 牛乳 チヂミ 鶏肉のピリ辛炒め 春雨スープ		ご飯 牛乳 ミルメーク もみの木ハンバーグ 野菜のマリネ かぶのスープ チョコケーキ（豆乳）	
材料名および使用量（ｇ）	米	95	背割りコッペパン	70	米	95	米	95	米	95	米	95
	牛乳	1本	レバー入りチキンスティック	40	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	あおさ鰺フライ	50	キャベツ	30	鶏肉	70	鰆	40	チヂミ	50	ミルメーク（ココア）	8
	なたね油	5	人参	10	濃口しょうゆ	4	でん粉	4	濃口しょうゆ	3		
			トマトケチャップ	5	砂糖	1	なたね油	4	砂糖	1.2	もみの木ハンバーグ（鶏・豚）	60
	大根	20			みりん	0.5	濃口しょうゆ	4	酒	0.8		
	ほうれん草	10	牛乳	1本	酒	0.5	みりん	2	ごま油	0.2	白ワイン	0.2
	とうもろこし	10					酒	2	ジンジャーパウダー	0.01	マヨネーズ	8
	人参	10	**チンゲン菜**	15	厚揚げ	30	砂糖	1	乾燥にんにく	0.01	濃口しょうゆ	0.7
	黒いりごま	0.4	ベーコン	25	豚挽肉	15	ゆず果汁	1			豆乳	2
	濃口しょうゆ	2	じゃがいも	30	人参	10	でん粉	0.5	鶏肉	25	でん粉	0.1
	砂糖	0.5	玉葱	30	にら	3			玉葱	25		
	みりん	0.3	**エリンギ**	10	ごま油	0.5	れんこん	10	エリンギ	10	ブロッコリー	25
			人参	10	味噌	2	ささみ	10	白ねぎ	3	玉葱	10
	卵	20	なたね油	0.5	濃口しょうゆ	2	大根	30	なたね油	0.3	とうもろこし	10
	鶏肉	20	**豆乳**	20	酒	1	淡口しょうゆ	1.8	濃口しょうゆ	2.5	酢	1.5
	豆腐	30	コンソメ	1.2	砂糖	1	みりん	0.3	ジンジャーパウダー	0.03	オリーブ油	0.7
	玉葱	30	塩	0.5	豆板醤	0.1	砂糖	0.2	豆板醤	0.1	砂糖	0.7
	人参	10	胡椒	0.02	胡椒	0.02			でん粉	0.5	塩	0.3
	青ねぎ	3	白ワイン	1	乾燥にんにく	0.1	うどん	30			胡椒	0.01
	淡口しょうゆ	9	米粉	2.5	でん粉	0.5	豚肉	20	春雨	7		
	でん粉	1.5	ポークブイヨン	適量			かぼちゃ	20	ベーコン	20	かぶ	30
	けずりぶし	3			平天	15	もやし	15	玉葱	30	豚肉	20
					里芋	20	つきこんにゃく	5	人参	10	玉葱	30
	卵除去食提供日		**食育の日献立**		玉葱	30	人参	5	チンゲン菜	10	人参	10
					大根	20	白ねぎ	2	えのきたけ	10	マッシュルーム	5
					人参	10	味噌	14	淡口しょうゆ	5	セロリ	1
					白ねぎ	3	けずりぶし	2	塩	0.5	コンソメ	1.2
					淡口しょうゆ	6			酒	0.3	淡口しょうゆ	1.5
					酒	0.3	**冬至献立**		胡椒	0.02	塩	0.5
					塩	0.1			けずりぶし	3	胡椒	0.01
					ジンジャーパウダー	0.04					ポークブイヨン	適量
					でん粉	1.8					チョコケーキ（豆乳）	24
					けずりぶし	3						
											クリスマス献立	
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	
中学	711kcal 28.4g		711kcal 29.9g		746kcal 32.5g		758kcal 30.7g		731kcal 22.8g		816kcal 27.3g	

牛乳１本・・・２０６ｇ　※パンは小麦粉重量で表示しています。



注目食材は**太字**にしています



クリスマスデザートのアンケート結果・・・
第1位はチョコケーキ（豆乳）でした！！
お楽しみに ☆彡



☆献立便り☆

12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。



◎黒枝豆入り肉じゃが（16日）

材料【4～5人分】

豚肉	200g
竹輪	100g
じゃがいも	中3個
玉葱	中2個
人参	中1本
糸こんにゃく	80g
むき黒枝豆	50g
なたね油	適量
A 砂糖	大さじ3
A 濃口しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ1
水	2カップ

～作り方～
① 竹輪は輪切りにする。
じゃがいもは２ｃｍ角の角切り、玉葱はくし切り、人参はいちょう切りにする。
糸こんにゃくは下茹でしておく。
② 鍋になたね油を熱し、豚肉を炒める。
③ じゃがいも、人参、玉葱を入れる。
④ 水と竹輪、糸こんにゃくを入れる。
⑤ 調味料Aとむき黒枝豆を入れ、落し蓋をして煮る。



普通の枝豆と違って、黒枝豆の旬は秋です。
黒枝豆が手に入らなければ、冷凍のむき枝豆で大丈夫です。



ゆずと冬至



ゆずは実がなるまでに時間がかかる果物です。黄色く熟したゆずの旬は１１月～１２月頃。香りが濃く、冬至の「ゆず湯」に使われます。冬至とは１年で最も昼が短く、夜が長い日。この冬至を「湯治（温泉や薬湯で体を治すこと）」、「ゆず」を融通（お金がうまく回ること）」と語呂合わせすることで、「ゆず湯」には健康や運気の回復を願う意味も込められています。
また、ゆずの黄色には冬至を境に日が長くなる「一陽来復」の意味、強い香りには「邪気を払う力」、そして実がなるまでに長くかかることは「長年の苦労が実る」とさまざまな縁起も担がれているそうです。



食育動画公開中！
ホームページに直接アクセス

※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。