

2026年度

6月献立表

中学校給食センター

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き きゅうりのごま和え 鶏つくねの味噌ちゃんこ汁	コッペパン きなこクリーム 牛乳 レバー入りミンチカツ バジルポテト トマトオニオンスープ	ご飯 牛乳 赤魚の竜田揚げ 豚肉のしょうゆ炒め けんちん汁	ゴーヤ入り豚丼 牛乳 かぼちゃサラダ もずくと冬瓜のすまし汁 シークワーサータルト(豆乳)	ご飯 牛乳 鶏肉のパーベキューソースかけ スッキーニのサラダ とうもろこしのスープ	ご飯 牛乳 乾燥梅 きゅうり れんこん 人参 酢 なだね油 みりん 白ワイン	ご飯 牛乳 乾燥梅 きゅうり れんこん 人参 酢 なだね油 みりん 白ワイン	かき揚げ丼 ご飯 かき揚げ 天つゆ(小袋) 牛乳 豚肉とキャベツの炒め物 茄子の味噌汁
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩 0.6 きゅうり 20 人参 10 とうもろこし 10 ひじき(兵庫県産) 0.2 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 すりごま 0.3 鶏つくね 35 豆腐(兵庫県産) 25 油揚げ 3 大根 20 もやし 15 人参 5 白ねぎ 3 干しいたけ 0.5 マッシュルーム(静岡県産) 14 けずりぶし 3	コッペパン 70 きなこ 10 牛乳 1本 レバー入りミンチカツ(鶏) 60 なたね油 6 じゃがいも 50 バジルペースト 1.8 白ワインビネガー 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.2 胡椒 0.02 トマト 10 豚肉 30 キャベツ 30 人参 5 マッシュルーム 5 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 赤魚 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 米粉 3 でん粉 3 なたね油 6 豚肉 20 玉葱 20 人参 10 なだね油 0.2 しょうゆ 5 濃口しょうゆ 0.5 でん粉 0.5 鶏肉 20 豆腐 30 油揚げ 4 つぎこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 けずりぶし 3	米 95 ゴーヤ 3 豚肉 45 玉葱 35 糸こんにやく 15 なだね油 0.5 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 4.5 酒 0.6 つぎこんにやく 0.05 人参 5 なだね油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5 一味唐辛子 0.01 豆腐 30 卵 20 鶏肉 20 玉葱 25 人参 5 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.05 米粉 5 玉葱 3 ガーリックパウダー 0.01 なだね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 2 白ワイン 3 酢 1 スッキーニ 20 きゅうり 20 人参 10 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.2 なだね油 0.6 砂糖 0.8 塩 0.1 胡椒 0.02 とうもろこし 15 ベーコン 15 玉葱 30 じゃがいも 30 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.5 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	米 95 かき揚げ 50 なたね油 5 天つゆ(小袋) 10 牛乳 1本 豚肉 30 キャベツ 15 人参 10 乾燥梅 0.9 きゅうり 20 れんこん 10 人参 5 酢 1.5 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.8 厚揚げ 50 鶏肉 30 キャベツ 50 玉葱 30 もやし 20 人参 15 だしのこ 0.6 干しいたけ 1 なだね油 6 淡口しょうゆ 1 オイスターソース 1.2 砂糖 1 塩 1 胡椒 0.02 とうもろこし 15 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.5 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	米 95 かき揚げ 50 なたね油 5 天つゆ(小袋) 10 牛乳 1本 豚肉 30 キャベツ 15 人参 10 乾燥梅 0.9 きゅうり 20 れんこん 10 人参 5 酢 1.5 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.8 厚揚げ 50 鶏肉 30 キャベツ 50 玉葱 30 もやし 20 人参 15 だしのこ 0.6 干しいたけ 1 なだね油 6 淡口しょうゆ 1 オイスターソース 1.2 砂糖 1 塩 1 胡椒 0.02 とうもろこし 15 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.5 胡椒 0.02 ポークフィヨン 適量	

☆献立便り☆

6月 いきいき

◎じゃがツナ炒め(1日より)

材料【4~5人分】

じゃがいも	中1個
ツナ	1缶
人参	中1/4本
むぎ枝豆	30g
なだね油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ2
でん粉	小さじ1

※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。



~作り方~

- ①じゃがいもは短冊切りまたは乱切りにしておく。
- ②ツナはほぐしておく。
- ③人参は千切りにしておく。
- ④フライパンになだね油を熱し、ツナを炒め、人参、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑦むぎ枝豆、調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉を回し入れ、仕上げる。

※じゃがいもはさっと茹でるか蒸しておくとか火が通りやすいです。

◎スッキーニのサラダ(26日より)

材料【4~5人分】

スッキーニ	1本
きゅうり	1本
人参	1/4本
酢	大さじ1/2
淡口しょうゆ	大さじ1/2
なだね油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々

~作り方~

- ①スッキーニは3mm幅のいちょう切りにする。
- ②きゅうりは3mm幅の小口切りにする。
- ③人参は千切りにする。
- ④調味料を合わせドレッシングを作る。
- ⑤野菜をさっと茹で、冷ましておく。
- ⑥④と⑤を混ぜて仕上げる。

ハムやツナを入れても食べやすくおいしく仕上がります。

蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

付けない!



増やさない!



やっつける!



しっかり手洗い! 保存は冷蔵庫!
しっかり加熱!

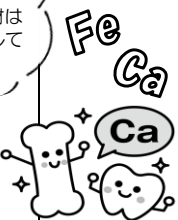
食育動画公開中!
ホームページに
直接アクセス



6月23日は「沖縄慰霊の日」です。第二次世界大戦末期に行われた沖縄戦では、たくさんの尊い命が犠牲となりました。昭和20年6月23日に沖縄戦の組織的戦闘が終結したとされることから、沖縄県がこの日を「沖縄慰霊の日」と定めました。この日、沖縄県では沖縄全戦没者追悼式が行われています。給食では沖縄県の特産物を使用した献立を提供します。沖縄県について考えながら食べてください。

夏越(なごし)ごはん
6月30日の「茅の輪くぐり」に合わせて食べる行事食で、1年の半分に起きた悪い事をリセットし、これからの半年を元気に過ごせるようにと願いをこめて丸いかき揚げをご飯にのせて食べます。

注目食材は
木子(きこ)です



※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。