

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 にらじゃが そうめんばちの味噌汁	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース (小袋) ハムサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 春雨の中華炒め おこげスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ (2個) 昆布和え 豚汁	ご飯 牛乳 家常豆腐 棒餃子 ブロッコリーのナムル	ご飯 ふりかけ (野菜) 牛乳 鰻の生姜煮 鶏肉と里芋の白味噌煮 雪見汁	ご飯 牛乳 ポロニアステーク のりマヨサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛揚げ 中華風ツナポテトサラダ ビーフンスープ	焼き鳥丼 牛乳 小松菜まんじゅう (2個) かぶの味噌汁 お米のババロア (豆乳)	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 じゃこと白菜の和え物 肉じゃが	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ (2本) 豚肉と大根の炒め煮 白菜の味噌汁	照り焼きバーガー (バーガーパン) 鶏肉の照り焼き (キャベツのサウザンサラダ) 牛乳 ほうれん草と鮭の クリーム煮
材料名および使用量 (g)	米 100 牛乳 1本 平つくね(キャベツ) 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 豚肉 20 じゃが芋 35 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.8 みりん 0.5 そうめんばち 8 かまぼこ 15 玉ねぎ 40 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 トマト 15 人参 10 セロリ 1 トマトクチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらすープ 適量	コッペパン 70 牛乳 1本 ホキフライ 60 なたね油 6 タルタルソース (小袋) 8 チキンハム 10 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 5 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 ベーコン 15 リボンパスタ 7 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 トマト 15 人参 10 セロリ 1 トマトクチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 鯖 60 濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 ジンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.05 胡椒 0.01 でん粉 0.2 春雨 5 豚肉 15 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 5 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 酒 0.3 胡椒 0.01 おこげ 14 鶏肉 15 白菜 25 玉ねぎ 25 人参 10 青ねぎ 4 干ししいたけ 0.3 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 塩 0.5 胡椒 0.02 ジンジャーパウダー 0.01 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ジンジャーパウダー 0.1 粗挽き黒胡椒 0.07 でん粉 4 米粉 4 なたね油 8 大根 20 キャベツ 15 しそ昆布 5 濃口しょうゆ 0.5 豚肉 20 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 25 つきこんにやく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 厚揚げ 45 豚肉 35 玉ねぎ 40 キャベツ 35 人参 15 たけのこ 10 白ねぎ 3 干ししいたけ 0.5 なたね油 1 赤味噌 5 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 酒 1.5 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 砂糖 0.15 でん粉 1 とりがらすープ 適量 棒餃子 40 ブロッコリー 35 とうもろこし 5 すりごま 0.6 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3	米 100 牛乳 1本 ふりかけ (野菜) 1.2 牛乳 1本 ポロニアステーク 60 大根 20 キャベツ 15 とうもろこし 10 きざみ海苔 0.5 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 6 鶏肉 20 里芋 25 人参 10 干ししいたけ 0.3 白味噌 3 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.5 でん粉 0.5 けずりぶし 0.3 大根 40 豚肉 15 白玉団子 25 玉ねぎ 25 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.4 でん粉 1 けずりぶし 3	コッペパン 70 米 100 牛乳 1本 鶏肉 40 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 0.5 酒 0.5 酢 0.8 酒 0.5 みりん 0.5 豆板醤 0.1 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 でん粉 0.2 ツナ 30 じゃが芋 30 むき枝豆 10 いりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.2 酢 0.8 砂糖 0.8 ごま油 0.6 塩 0.05 ビーフン 8 豚肉 15 玉ねぎ 30 もやし 15 チンゲンサイ 10 濃口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 鶏肉 40 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 0.5 酒 0.5 酢 0.8 酒 0.5 みりん 0.5 豆板醤 0.1 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 でん粉 0.2 かぶ 30 厚揚げ 20 平天 10 玉ねぎ 30 人参 10 かぶ菜 3 味噌 14 けずりぶし 3 お米のババロア (豆乳) 40	米 100 牛乳 1本 餅いなり 35 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2 ちりめんじゃこ 2 白米 25 人参 10 干ししいたけ 0.3 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 でん粉 0.5 牛肉 30 竹輪 20 じゃが芋 55 玉ねぎ 50 人参 25 糸こんにやく 20 ごぼう 10 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 3.5 みりん 0.6	米 100 牛乳 1本 竹輪 (1/2) 50 米粉の天ぷら粉 7 あおさ粉 0.1 なたね油 5 豚肉 20 大根 30 人参 10 干ししいたけ 10 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 でん粉 0.5 白菜 30 鶏肉 20 玉ねぎ 35 人参 15 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	バーガーパン 70 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5 でん粉 0.2 キャベツ 35 ドレッシング (ワウザンアヒランド) 6 牛乳 1本 ほうれん草 10 鮭 25 ベーコン 10 じゃが芋 50 玉ねぎ 50 人参 10 なたね油 0.5 豆乳 20 塩 0.5 胡椒 0.02 白ワイン 1 コンソメ 0.8 米粉 3.5 とりがらすープ 適量	



家常豆腐は「ジャーチャンドウフ」と読みます。中国で親しまれている家庭料理で、厚揚げと野菜と一緒に炒めた料理です。四川省で生まれました。家常とは「家庭でいつも食べる」という意味があります。

大根は冬に旬を迎え、美味しくなる冬野菜のひとつです。弥生時代に伝わり、各地に広がりました。古事記などに登場する「おほね」に「大根」という漢字があてられ、やがて「だいこん」と呼ばれるようになりました。昔から料理に重宝され、江戸時代のおかず番付にも多くの大根料理が紹介されています。

牛乳1本・・・206g

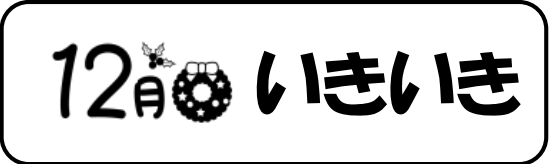
※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関するお問い合わせは、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。

日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
献立名	ご飯 牛乳 はたはたの南蛮漬け(2尾) ひじきのそぼろ煮 さつまい	ご飯 牛乳 豚肉のピカタ キャロットソテー 冬野菜のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の柚庵焼き れんこんの金平 ほうとう	ハヤシライス 牛乳 もみの木サラダ クリスマス母ケーキ (豆乳)
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	米 100	米 100
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛肉 35 じゃが芋 35 玉ねぎ 55 人参 20 マッシュルーム 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 米粉 5 トマトピューレ 15 トマトケチャップ 12 ウスターソース 12 デミグラスソース 12 赤ワイン 1.5 塩 1 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらスープ 適量
	はたはた(でん粉付) 40 なたね油 5.2 玉ねぎ 10 人参 5 酢 6 砂糖 4 淡口しょうゆ 2 一味とうがらし 0.01	豚肉 60 塩 0.4 胡椒 0.02 卵 9 米粉 5 トマト 10 トマトケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 0.5	鶏肉 70 ゆず果汁 2 濃口しょうゆ 3 みりん 2 酒 2	牛肉 35 じゃが芋 35 玉ねぎ 55 人参 20 マッシュルーム 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 米粉 5 トマトピューレ 15 トマトケチャップ 12 ウスターソース 12 デミグラスソース 12 赤ワイン 1.5 塩 1 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらスープ 適量
	ひじき(兵庫県産) 2 鶏挽肉 20 人参 5 さやいんげん 5 なたね油 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 みりん 0.3 ジンジャーパウダー 0.03	人参 35 ツナ 10 とうもろこし 5 パセリ 0.02 オリーブ油 0.5 濃口しょうゆ 2 塩 0.1 粗挽き黒胡椒 0.05	れんこん 20 豚肉 15 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 一味とうがらし 0.01	牛乳 1本
	さつまいも 30 豚肉 15 豆腐 20 玉ねぎ 30 青ねぎ 4 味噌(兵庫県産) 13 けずりぶし 3	ミニウインナー 20 かぶ 30 白菜 20 玉ねぎ 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	ほうとう 25 豚肉 15 白菜 25 かぼちゃ 20 大根 20 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	ブロッコリー 30 パプリカ 10 たまねぎ 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.3 胡椒 0.01
	食育の日献立	卵除去食提供日	冬至献立	クリスマス献立
	太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。さつまいもは伊丹市産を使用予定です。			
	I初キ-/たんぱく質 766kcal 28.4g	I初キ-/たんぱく質 753kcal 31.5g	I初キ-/たんぱく質 784kcal 34.3g	I初キ-/たんぱく質 775kcal 24.5g

☆献立便り☆



※調味料は好みに調整してください。  
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。

◎ほうれん草と鮭のクリーム煮(16日より)

材料【4~5人分】	
ほうれん草	50g
鮭	150g
ベーコン	50g
じゃが芋	250g
玉ねぎ	250g
人参	50g
なたね油	適量
豆乳	100cc
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
白ワイン	小さじ1
コンソメ	小さじ2
米粉	適量

~作り方~

- ①じゃが芋は2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにしておく。
- ②ほうれん草はさっと茹でて3cm幅に切っておく。
- ③ベーコンは1cm幅、鮭は1口大に切っておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて軽く炒める。
- ⑥水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦鮭と白ワインを加え、鮭に火が通るまで煮る。
- ⑧豆乳とほうれん草を入れ、塩と胡椒で味を調べ、水で溶いた米粉でとろみをつけたら完成。

給食では豆乳を使用していますが、牛乳でも美味しく作れます。  
米粉がなければ、でん粉で代用しても大丈夫です。



◎もみの木サラダ(22日より)

材料【4~5人分】	
ブロッコリー	150g
パプリカ	50g
玉ねぎ	50g
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

~作り方~

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて、冷ましておく。
- ②玉ねぎとパプリカは薄くスライスしておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④①と②と③を混ぜ合わせて、味を調べて完成。



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するお問い合わせは、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。