

日・曜	2日(月)			3日(火)			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)		
こ ん だ て	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり こめこのチキンカツ すましじる さくっとこんぶ 牛乳			ごはん あつあげのこうみいため ごもくじる 牛乳			コッペパン チョコクリーム スパニッシュオムレツ コーンとえだまめの とうにゅうスープ さつまいもスティック 牛乳			ごはん さわらのいちやぼし きんぴらごぼう いもちちじる 牛乳			ポークハヤシライス かむかむ かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳			ごはん マーボーどうふ さやいんげんのナムル 牛乳			ごはん あじのしおやき ひじきのいために ぶたじる 牛乳			コッペパン れんこんのフライ ガーリックポテト やさいスープ 牛乳			ごはん やまどに (卵除去食対応) きゅうりのほいにくあえ 牛乳			ごはん はつがげんまいいりひらつくね アスパラガスのいためもの もちむぎめんじる 牛乳			ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳			ごはん なすのピリからいため トック ソーダフロートゼリー 牛乳			くるくるパン やきビーフン わかめのちゅうかあえ 牛乳		
																																							
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	こめ 65 もちげんまい 5 塩 0.7 大判のり 3 こめこのチキンカツ 40 天ぷら油 4 ぶた肉 15 とうふ 25 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 140 さくっとこんぶ (小袋) 2.5 牛乳 1本			こめ 70 あつあげ(ミニ) 30 ぶた肉 25 たまねぎ 30 にんじん 10 にら 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1 とり肉 20 いか 15 たまねぎ 35 にんじん 10 だけのこ 10 しろねぎ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 酒 0.2 でんぶん 1 とりがらスープ 135 水 135 さつまいも 5 スティック (小袋) 5 牛乳 1本			コッペパン 50 チョコクリーム 10 スパニッシュオムレツ 50 クリームコーン 15 とうもろこし 10 むきえだまめ 10 とり肉 10 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 とうにゅう 9 塩 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 とりがらスープ 135 水 135 さつまいも 5 スティック (小袋) 5 牛乳 1本			こめ 70 さわらのいちやぼし 40 サラダ油 0.2 ごぼう 20 にんじん 10 つきこんにやく 5 サラダ油 0.2 小麦粉 1 バター 5 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 デミグラスソース 5 赤ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ぶたがらスープ 55 水 55 くきわかめ 5 サラダこんにやく 5 きゅうり 15 たまねぎ 10 ドレッシング(かんきつ) 5 牛乳 1本			こめ 70 とうふ 90 ぶたひき肉 30 たまねぎ 45 にんじん 15 にんじん 10 だけのこ 10 しろねぎ 3 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 砂糖 5 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4 砂糖 1 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぶん 1 ぶたがらスープ 40 水 40 さやいんげん 30 にんじん 5 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.4 牛乳 1本			こめ 70 あじのしおやき 40 サラダ油 0.2 干しひじき 2 あぶらあげ 5 にんじん 10 サラダ油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 みりん 0.3 ぶた肉 20 とうふ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 つきこんにやく 10 淡口しょうゆ 10 ごぼう 10 あおねぎ 2 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本			コッペパン 50 天ぷら油 5 じゃがいも 30 サラダ油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.01 オリーブ油 0.5 ベーコン(バラ) 12 たまねぎ 30 キャベツ 30 にんじん 10 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本			こめ 70 牛肉 25 ひらてん 20 うすらたまご 18 じゃがいも 50 こんにやく 30 にんじん 15 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 ジンジャーパウダー 0.2 水 50 きゅうり 25 にんじん 5 うめびしお 1.5 淡口しょうゆ 1 みりん 0.3 牛乳 1本			こめ 70 はつがげんまいいりひらつくね 50 グリーンアスパラガス 25 ベーコン(バラ) 3 にんじん 10 ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 1 もちむぎめんじる 7 かまぼこ 15 乾燥わかめ 0.5 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 170 牛乳 1本			こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 35 ピーマン 10 しろねぎ 2 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 0.2 砂糖 1.5 ガーリックパウダー 0.01 たまご 20 とり肉 15 かまぼこ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 2 淡口しょうゆ 6 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本			こめ 70 なす 15 ぶた肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 さやいんげん 5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 トウバンジャン 0.1 トック 15 とり肉 15 たまねぎ 30 にんじん 10 だけのこ 7 あおねぎ 2 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 135 水 135 ソーダフロートゼリー 40 牛乳 1本			くるくるパン 40 ビーフン 30 ぶた肉 20 えび 10 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 10 にら 3 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 淡口しょうゆ 3 砂糖 0.7 塩 0.02 乾燥わかめ 0.3 たまねぎ 10 だけのこ 10 あおねぎ 5 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 135 水 135 牛乳 1本					
	はぐち けんこう しゅうかん こんだて 歯と口の健康週間献立																																						
 毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 みなさんは食事をするとき、良くかんで食べていますか？ 良くかむことは、消化、吸収を良くするだけでなく、だ液の量を増やして 飲み込みやすくする、虫歯を予防する、脳を活性化するなど、 私たちの体に良い働きがたくさんあります。 普段からも良くかむことを意識して食事をしてみましょう。														なすの皮の色には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。 ナスニンは血液中のコレステロールの値を下げる働きがあるとされています。 水溶性の成分なので、油を使った調理をすると、流れ出るのを防いで、摂取することができます。 給食では暑さに負けないよう、食欲そそるピリ辛炒めにしています。 																									
中学年	I和食-/たんばく質 540kcal 23.8g	I和食-/たんばく質 560kcal 25.9g	I和食-/たんばく質 625kcal 22.7g	I和食-/たんばく質 561kcal 24.1g	I和食-/たんばく質 593kcal 20.5g	I和食-/たんばく質 558kcal 23.2g	I和食-/たんばく質 546kcal 27.5g	I和食-/たんばく質 586kcal 22.1g	I和食-/たんばく質 549kcal 22.3g	I和食-/たんばく質 558kcal 22.7g	I和食-/たんばく質 548kcal 26.4g	I和食-/たんばく質 574kcal 22.7g	I和食-/たんばく質 577kcal 22.8g																										

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

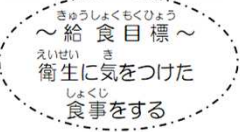
◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!



日・曜	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだて	こめこの ビーフカレーライス スッキーニのマリネ 牛乳	ごはん おいだれやきとり たけのこじる おはぎ 牛乳	ごはん だいすのごもくに きゅうりのすのもの 牛乳	ぶたどんぶり たまねぎのみそしる 牛乳	コッペパン ボークフランクのソー ラタトゥイユ スライスパイン 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん さばのみそに たくあんづけ さわにわん 牛乳	ちゅうかそぼろ どんぶり フォーガー 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	牛肉 35 ○	とり肉 35 ○	だいす(ドライ) 28 ○	ぶた肉 35 ○	ボークフランク 40 ○	ぶた肉 30 ○	さばのみそに 40 ○	ぶたひき肉 30 ○
	じゃがいも 50 □	たまねぎ 30 △	とり肉 20 ○	たまねぎ 40 △	サラダ油 0.2 □	キャベツ 20 △	たくあんづけ 15 △	たまねぎ 30 △
	たまねぎ 50 △	にんじん 15 △	ひらてん 20 ○	いとこんにゃく 10 △	とり肉 30 ○	たまねぎ 20 △	にんじん 15 △	にんじん 15 △
	にんじん 15 △	しろねぎ 3 △	あつあげ 15 ○	しろねぎ 3 △	じゃがいも 20 ○	ピーマン 5 △	ぶた肉 20 ○	パブリカ 5 △
	トマト 10 △	サラダ油 0.5 □	じゃがいも 50 □	サラダ油 0.5 □	たまねぎ 40 △	サラダ油 0.5 □	ごぼう 15 △	たけのこ 5 △
	サラダ油 1 □	アップルソース 5 △	こんにゃく 15 △	砂糖 1.5 □	なす 15 △	濃口しょうゆ 1.5 □	にんじん 10 △	サラダ油 0.5 □
	こめこ 4.7 □	濃口しょうゆ 4	にんじん 10 △	濃口しょうゆ 4	トマト 20 △	濃口しょうゆ 1.5 □	たけのこ 10 △	オイスターソース 3
	カレー粉 0.3	酒 0.5	むきえだまめ 5 △	酒 0.5	キャベツ 15 △	砂糖 1.5 □	えのきたけ 10 △	濃口しょうゆ 1 □
	ウスターソース 4.5	みりん 1	サラダ油 1 □	たまねぎ 40 △	パブリカ 15 △	酒 1	あおねぎ 3 △	砂糖 0.2
こんだてのざいりょう(ｇ)	アップルソース 3 △	ガーリックパウダー 0.2	濃口しょうゆ 6	とうふ 35 ○	セロリ 1 △	ジンジャーパウダー 0.02	ごま油 0.2 □	こしょう 0.01
	トマトケチャップ 1	こしょう 0.01	水 50	あぶらあげ 3 ○	サラダ油 1 □	ガーリックパウダー 0.02	水 4	塩 0.1
	塩 1	たけのこ 15 △	きゅうり 30 △	にんじん 10 △	トマトケチャップ 9	ごま油 0.2 □	酒 0.1	味噌 2.5
	赤ワイン 1	さば(水煮) 5 ○	にんじん 5 △	あおねぎ 2 △	トマトピューレ 5 △	塩 1	けずりぶし 125	味噌 0.2
	濃口しょうゆ 0.4	とうふ 30 ○	酢 2	みそ 11.5 ○	乾燥にんにく 0.2	たまご 20 ○	牛乳 1本 ○	けずりぶし 適量
	砂糖 0.2 □	たまねぎ 20 △	淡口しょうゆ 1.5	けずりぶし 2.5	塩 1	とうふ 15 ○		水 700ml
	乾燥にんにく 0.1	にんじん 10 △	砂糖 0.5 □	水 120	とりがらスープ 50	たまねぎ 20 △		
	とりがらスープ 適量	あおねぎ 2 △	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	スライスパイン 40 △	にんじん 10 △		
	水 60	みそ けずりぶし 2.5			牛乳 1本 ○	しめじ 10 △		
	スッキーニ 15 △	水 145				淡口しょうゆ 3		
こんだてのざいりょう(ｇ)	きゅうり 10 △	おはぎ 30 □				塩 0.4		
	たまねぎ 5 △	牛乳 1本 ○				こしょう 0.01		
	とうもろこし 5 △					でんぷん 1.5 □		
	酢 1.2					けずりぶし 2.5		
	砂糖 0.6 □					水 130		
	塩 0.2					牛乳 1本 ○		
	こしょう 0.01							
	オリーブ油 0.6 □							
	牛乳 1本 ○							
食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立	食育の日献立
長野県	長野県	長野県	長野県	長野県	長野県	長野県	長野県	長野県
中学年	561kcal 20.2g	584kcal 24.7g	570kcal 25.2g	541kcal 22.4g	559kcal 27.1g	547kcal 25.0g	544kcal 21.5g	540kcal 22.8g

☆献立だより☆



※調味料は好みで調節してください。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。



◎たけのこ汁

材料(4~5人分)

たけのこ(水煮) 100g

さば(缶) 1/4缶

豆腐 1/2丁

玉ねぎ 中1/2個

人参 1/4本

青ねぎ 少々

味噌 大さじ2

けずりぶし 適量

水 700ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 玉ねぎはスライス、人参は細切り、青ねぎは小口切りにする。
- 豆腐は角切りにする。
- たけのこはさっと水洗いし、細切りにしておく。
- さばは水気をきっておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、人参、豆腐、たけのこの順に入れる。
- 材料に火が通ったら、味噌、さば、青ねぎを入れ、味を調えて仕上げる。

～よくかんで食べましょう～

給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはしで魚の身をほくしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

