



| 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                                                                                                                                                                                                    | くるくるパン<br>やきビーフン<br>わかめのちゅうかあえ<br>牛乳 | ごはん<br>なすのピリからいため<br>トック<br>ソーダフロートゼリー<br>牛乳 | ちゅうかさぼろ<br>どんぶり<br>フォーガー<br>牛乳 | ごはん<br>さばのみそに<br>たくあんづけ<br>さわにわん<br>牛乳 | ぶたどんぶり<br>たまねぎのみそしる<br>牛乳 | コッペパン<br>ボークフランクのソテー<br>ラタトゥイユ<br>スライスパイン<br>牛乳 | ごはん<br>だいずのごもくに<br>きゅうりのすのもの<br>牛乳 | ごはん<br>ホイコーロー<br>たまごスープ<br>(卵除去食対応)<br>牛乳 |
| こんだてのざいりょう(g)                                                                                                                                                                                           | くるくるパン 40 □                          | こめ 70 □                                      | こめ 70 □                        | こめ 70 □                                | こめ 70 □                   | コッペパン 50 □                                      | こめ 70 □                            | こめ 70 □                                   |
|                                                                                                                                                                                                         | ビーフン 30 □                            | なす 15 △                                      | ぶたひき肉 30 ○                     | さばのみそに 40 ○                            | ぶた肉 35 ○                  | ボークフランク 40 ○                                    | だいず(ドライ) 28 ○                      | ぶた肉 30 ○                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ぶた肉 20 ○                             | ぶた肉 30 ○                                     | たまねぎ 30 △                      | たくあんづけ 15 △                            | たまねぎ 40 △                 | サラダ油 02 □                                       | とり肉 20 ○                           | キャベツ 20 △                                 |
|                                                                                                                                                                                                         | えび 10 ○                              | たまねぎ 30 △                                    | にんじん 15 △                      | にんじん 15 △                              | いとこんにやく 10 △              | とり肉 30 ○                                        | ひらてん 20 ○                          | たまねぎ 20 △                                 |
|                                                                                                                                                                                                         | たまねぎ 30 △                            | にんじん 10 △                                    | パプリカ 5 △                       | ぶた肉 20 ○                               | しろねぎ 3 △                  | じゃがいも 20 ○                                      | あつあげ 15 ○                          | にんじん 15 △                                 |
|                                                                                                                                                                                                         | キャベツ 20 △                            | さやいんげん 5 △                                   | たけのこ 5 △                       | じゃがいも 10 □                             | サラダ油 0.5 □                | たまねぎ 40 △                                       | こんにやく 15 △                         | ピーマン 5 △                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | にんじん 10 △                            | サラダ油 0.5 □                                   | オイスターソース 3                     | ごぼう 15 △                               | 砂糖 1.5 □                  | 濃口しょうゆ 4                                        | にんじん 10 △                          | サラダ油 0.5 □                                |
|                                                                                                                                                                                                         | にら 3 △                               | 濃口しょうゆ 3                                     | オイスターソース 3                     | たけのこ 10 △                              | 酒 0.5                     | なす 15 △                                         | むきえだまめ 5 △                         | 赤みそ 4 ○                                   |
|                                                                                                                                                                                                         | 干しいたけ 0.5 △                          | 酒 0.5                                        | 濃口しょうゆ 1                       | にんじん 10 △                              | 酒 0.5                     | トマト 20 △                                        | サラダ油 1 □                           | 濃口しょうゆ 1.5                                |
|                                                                                                                                                                                                         | サラダ油 1 □                             | ジンジャーパウダー 0.05                               | 砂糖 1 □                         | えのきたけ 10 △                             | たまねぎ 40 △                 | キャベツ 15 △                                       | 砂糖 3 □                             | 砂糖 1.5 □                                  |
| こんだてのざいりょう(g)                                                                                                                                                                                           | 淡口しょうゆ 3                             | トウバンジャン 0.1                                  | こしょう 0.01                      | あおねぎ 3 △                               | とうふ 35 ○                  | パプリカ 15 △                                       | 濃口しょうゆ 6                           | 1                                         |
|                                                                                                                                                                                                         | 砂糖 0.5 □                             | トウバンジャン 0.1                                  | こしょう 0.01                      | 淡口しょうゆ 5                               | あぶらあげ 3 ○                 | にんじん 15 △                                       | 水 50                               | 中 1/2個                                    |
|                                                                                                                                                                                                         | こしょう 0.02                            | とり肉 15 ○                                     | フォー 12 □                       | 酒 0.2                                  | にんじん 10 △                 | セロリ 1 △                                         | 青ねぎ 少々                             | 1/4本                                      |
|                                                                                                                                                                                                         | 乾燥わかめ 0.3 ○                          | たまねぎ 30 △                                    | とり肉 20 ○                       | 塩 0.1                                  | あおねぎ 2 △                  | サラダ油 1 □                                        | ごま油 0.2 □                          | 大さじ2                                      |
|                                                                                                                                                                                                         | たまねぎ 10 △                            | たまねぎ 10 △                                    | たまねぎ 20 △                      | けずりぶし 2.5                              | みそ 11.5 ○                 | トマトケチャップ 5 △                                    | 水 4                                | 適量                                        |
|                                                                                                                                                                                                         | むきえだまめ 5 △                           | たけのこ 7 △                                     | たまねぎ 20 △                      | 水 125                                  | けずりぶし 2.5                 | トマトピューレ 1                                       | きゅうり 30 △                          | 大さじ2                                      |
|                                                                                                                                                                                                         | にんじん 5 △                             | あおねぎ 2 △                                     | もやし 15 △                       | 牛乳 1本 ○                                | 水 120                     | 白ワイン 0.2                                        | にんじん 5 △                           | 適量                                        |
|                                                                                                                                                                                                         | いりごま 0.5 □                           | 淡口しょうゆ 4                                     | にんじん 10 △                      |                                        | 牛乳 1本 ○                   | 塩 1                                             | 酢 2                                | 適量                                        |
|                                                                                                                                                                                                         | 淡口しょうゆ 1.5                           | 濃口しょうゆ 0.5                                   | にんじん 3 △                       |                                        |                           | 乾燥にんにく 0.2                                      | 淡口しょうゆ 1.5                         | 砂糖 0.5 □                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | 酢 1                                  | 塩 0.3                                        | レモン果汁 0.5 △                    |                                        |                           | とりがらスープ 50                                      | 牛乳 1本 ○                            | 牛乳 1本 ○                                   |
| こんだてのざいりょう(g)                                                                                                                                                                                           | 砂糖 0.5 □                             | こしょう 0.01                                    | 酒 0.2                          |                                        |                           | スライスパイン 40 △                                    | 水 50                               | たまご 20 ○                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ごま油 0.2 □                            | とりがらスープ 1.35                                 | 塩 0.8                          |                                        |                           | 牛乳 1本 ○                                         |                                    | とり肉 15 ○                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | 牛乳 1本 ○                              | ソーダフロートゼリー 40 □                              | こしょう 0.04                      |                                        |                           |                                                 |                                    | とうふ 15 ○                                  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      | 牛乳 1本 ○                                      | 水 1.60                         |                                        |                           |                                                 |                                    | たまねぎ 20 △                                 |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              | 水 1本 ○                         |                                        |                           |                                                 |                                    | にんじん 10 △                                 |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | しめじ 10 △                                  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | 淡口しょうゆ 3                                  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | 塩 0.4                                     |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | こしょう 0.01                                 |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | でんぶん 1.5 □                                |
| 中学年                                                                                                                                                                                                     |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | けずりぶし 2.5                                 |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | 水 130                                     |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    | 牛乳 1本 ○                                   |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
|                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。                                                   |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |
| I補計-/たんぱく質 577kcal 22.8g I補計-/たんぱく質 574kcal 22.7g I補計-/たんぱく質 540kcal 22.8g I補計-/たんぱく質 544kcal 21.5g I補計-/たんぱく質 541kcal 22.4g I補計-/たんぱく質 559kcal 27.1g I補計-/たんぱく質 570kcal 25.2g I補計-/たんぱく質 547kcal 25.0g |                                      |                                              |                                |                                        |                           |                                                 |                                    |                                           |

☆献立だより☆



きゅうしょくもくひょう  
～給食目標～  
えいせい き  
衛生に気をつけた  
しょくじ  
食事をする

※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。

家族そろって  
作ってみませんか？



◎たけのこ汁

さいりょう (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  |

つくり方

- 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ぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うす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！

