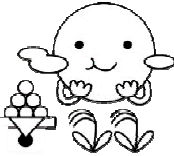




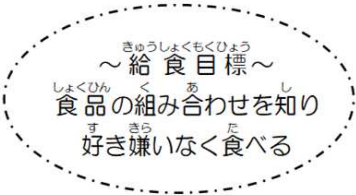
日・曜	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだて	スタミナぶたとんぶり にくだんこの かきたまスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん とうふハンバーグの あんかけ さといもの にくみそいため おつきみじる 牛乳	こめこの チキンカレーライス かいそうのレモンサラダ かたぬきチーズ 牛乳	ごはん あつあげの オイスターソースいため ちゅうかたまごスープ (卵除去食対応) マンゴープリン 牛乳	ごはん やまとに キャベツの すだちぼんずあえ 牛乳	フィッシュバーガー バーガーパン ホキフライ キャベツのカレーソテー かぼちゃの とうにゅうポタージュ 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 □	こめ 70 □	バーガーパン 50 □
	ぶた肉 35 ○	とうふハンバーグ 60 ○	とり肉 30 ○	あつあげ(ミニ) 30 ○	牛肉 35 ○	ホキフライ 40 ○
	たまねぎ 25 △	サラダ油 02 □	じゃがいも 50 □	ぶた肉 20 ○	ひらてん 25 ○	天ぷら油 4 □
	キャベツ 25 △	淡口しょうゆ 2 □	たまねぎ 50 △	たけのこ 10 △	じゃがいも 55 □	キャベツ 25 △
	にんじん 10 △	砂糖 1.5 □	にんじん 15 △	こんにゃく 10 △	こんにゃく 30 △	にんじん 5 △
	サラダ油 0.5 □	みりん 02 □	トマト 10 △	たまねぎ 10 △	にんじん 25 △	サラダ油 0.2 □
	砂糖 1.5 □	でんぷん 03 □	サラダ油 1 □	サラダ油 0.5 □	サラダ油 1 □	カレー粉 0.05
	濃口しょうゆ 4 □	水 5 □	こめこ 4.7 □	オイスターソース 3 □	砂糖 3 □	塩 0.3
	酒 001	さといも 15 □	カレー粉 0.3	濃口しょうゆ 3 □	濃口しょうゆ 4 □	こしょう 0.01
	ジンジャーパウダー 0.01	ぶたひき肉 10 ○	ウスターソース 4.5	酒 1.2	淡口しょうゆ 3 □	
こんだてのざいりょう(ｇ)	ガーリックパウダー 0.01	にんじん 5 △	アップルソース 3 △	砂糖 1 □	ジンジャーパウダー 0.2	かぼちゃペースト 15 △
	チキンボール 28 ○	サラダ油 02 □	トマトケチャップ 1 □	たまご 15 ○	水 50	かぼちゃ 15 △
	たまご 15 ○	みそ 2 ○	塩 1 □	とり肉 25 ○	キャベツ 30 △	ベーコン(バラ) 15 ○
	たまねぎ 35 △	濃口しょうゆ 0.8	赤ワイン 1 □	たまねぎ 20 △	にんじん 5 △	たまねぎ 30 △
	チンゲンサイ 15 △	みりん 0.5	ジンジャーパウダー 0.3	にんじん 10 △	すだち果汁 0.2 △	にんじん 10 △
	えのきたけ 10 △	砂糖 0.5 □	砂糖 0.2 □	チンゲンサイ 10 △	酢 1 □	とうにゅう 10 ○
	にんじん 10 △	酒 0.3	乾燥にんにく 0.1	干しいたけ 0.3 △	淡口しょうゆ 1 □	塩 0.4
	淡口しょうゆ 4 □	でんぷん 02 □	とりがらスープ 適量	淡口しょうゆ 0.5	砂糖 0.3 □	コンソメ 0.8
	塩 0.3	しらたまだんご 30 □	水 60	こしょう 0.01	牛乳 1本 ○	白ワイン 0.3
	酒 0.2	かまぼこ(うなぎ型) 7 ○	乾燥わかめ 0.3 ○	ジンジャーパウダー 0.01		こしょう 0.02
こんだてのざいりょう(ｇ)	こしょう 0.02	たまねぎ 20 △	キャベツ 25 △	でんぷん 1.5 □		でんぷん 1 □
	でんぷん 1.5 □	にんじん 10 △	にんじん 5 △	けずりぶし 2.5		ぶたがらスープ 適量
	けずりぶし 2.5	えのきたけ 10 △	酢 1 □	水 125		水 135
	水 125	あおねぎ 3 △	レモン果汁 0.5 △			牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○	淡口しょうゆ 5	サラダ油 0.5 □	マンゴープリン 40 □		
		酒 0.2	砂糖 0.5 □	牛乳 1本 ○		
		けずりぶし 2.5	塩 0.2			
		水 150	こしょう 0.01			
		牛乳 1本 ○	かたぬきチーズ 10 ○			
			牛乳 1本 ○			
中学年	I杯 -/たんばく質 568kcal 26.3g	I杯 -/たんばく質 586kcal 20.6g	I杯 -/たんばく質 563kcal 21.0g	I杯 -/たんばく質 601kcal 24.8g	I杯 -/たんばく質 563kcal 21.7g	I杯 -/たんばく質 558kcal 22.7g
		おつきみでんだて お月見献立				
						

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。

☆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。

◎マリガトーニスープ



家族そろって
作ってませんか？

材料(4～5人分)

とりにく 鶏肉	80g	サラダ ^{あぶら} 油	適量
キャベツ	1/4個	しお 塩	小さじ1/2
たま 玉ねぎ	1個	こしょう	少々
にんじん 人参	ちゅう ほん 中 1/4本	カレー粉	小さじ1/2
しろ ^{まめ みず に} 白いんげん豆(水煮)	50g	とりがらスープ	600ml

マリガトーニスープはインドからイギリスに伝わった
イギリス料理で、「マリガトーニ」は「胡椒水」という
意味があります。

作り方

- とりがらスープを作っておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさ、キャベツは色紙切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参を入れさらに炒める。
- ③にキャベツ、白いんげん豆、とりがらスープを入れて煮込む。
- 具材に火が通ったら、塩・こしょう、カレー粉で味を調整して仕上げる。

～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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

