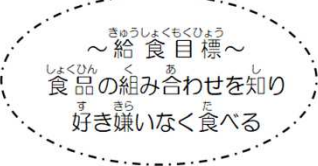


日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて	とりどんぶり さつまじる 牛乳	ごはん いわしのかんろに そくせきづけ さわにわん 牛乳	コッペパン チョコクリーム ミートソースポテト マリガトーニスープ 牛乳	ごはん ぶたにくとこんさいの あまからいため ばちじる なし（1／4こ） 牛乳	ごはん チャブチェ キムチ入りトック 牛乳	ごはん ぶたにくの しょうがいため なすのみそじる 牛乳	ごはん さばのしおやき ひじきのいために けんちんじる 牛乳	くるくるパン ペペロンチーノ スパゲッティ きのこのマリネ 牛乳	ごはん ふりかけ かぼちゃコロッケ ほうれんそうのソテー コーンクリームスープ 牛乳	ごはん のりのつくだに さんまのおろしに とりにくとやさいの しおこうじいため じゃがいものみそじる 牛乳	スタミナぶたどんぶり にくたんこの かきたまスープ （卵除去食対応） 牛乳	ごはん にくじゃが きゅうりのごますあえ 牛乳	コッペパン いちごジャム チキンフランクのソテー トマトポトフ 牛乳
こんだてのざいりょう（g）	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	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 □
	とり肉 30 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ いとこんにゃく 5 △ ごぼう 5 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 2 □	いわしのかんろに 40 ○ キャベツ 15 △ たくあんづけ 15 △ とり肉 20 ○ あつあげ（ミニ） 30 ○ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125	チョコクリーム 10 □ じゃがいも 25 □ あいびき肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ トマト 10 △ セロリ 0.5 △ サラダ油 0.2 □ トマトケチャップ 8 □ ウスターソース 3 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.02	ぶた肉 35 ○ れんこん 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 1.8 □ 砂糖 2 □ ごま油 0.05 □	はるさめ 4 □ ぶた肉 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ にら 2 △ たけのこ 5 △ 干ししいたけ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 □ 酒 0.2 □ ごま油 0.2 □	ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 濃口しょうゆ 3.5 □ 砂糖 1.5 □ ガーリックパウダー 0.01 □	さばのしおやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ 干しひじき 2 ○ あぶらあげ 3 ○ 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 □	スパゲッティ 33 □ ベーコン（バラ） 20 ○ たまねぎ 40 △ パプリカ 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 2.5 □ 塩 0.7 □ 乾燥にんにく 0.2 □ こしょう 0.02 □ 一味とうがらし 少々 □ オリーブ油 0.4 □	ふりかけ（おかか） 2 ○ かぼちゃコロッケ 60 □ 天ぶら油 6 □ ほうれんそう 15 △ ツナ 10 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □	のりのつくだに 8 ○ さんまのおろしに 40 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 10 △ キャベツ 10 △ サラダ油 0.5 □ しおこうじ 1.5 □ 濃口しょうゆ 1 □ ガーリックパウダー 0.01 □	ぶた肉 35 ○ たまねぎ 25 △ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 濃口しょうゆ 4 □ 酒 1 □ ジンジャーパウダー 0.01 □ ガーリックパウダー 0.01 □	ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ いとこんにゃく 15 △ ごぼう 10 △ むきえだまめ 8 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 □ みりん 0.5 □ 水 50	いちごジャム 10 □ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ トマト 15 △ トマトピューレー 10 △ ぶた肉 30 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ キャベツ 25 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 □ 塩 1 □ こしょう 0.01 □ ぶたがらスープ 適量 水 50
	さつまいも 40 □ ぶた肉 15 ○ とうふ 20 ○ あぶらあげ 2 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 95	牛乳 1本 ○	とり肉 15 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ しろいんげんまめ 10 □ サラダ油 0.2 □ 塩 0.6 □ カレー粉 0.3 □ こしょう 0.02 □ とりがらスープ 適量 水 125	そうめんばち 7 □ かまぼこ 10 ○ あぶらあげ 4 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 3 □ けずりぶし 2.5 □ 水 170	トック 30 □ はくさいキムチ 10 △ とり肉 20 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ ジンジャーパウダー 0.01 □ とりがらスープ 適量 水 135	なす 15 △ とり肉 20 ○ あつあげ（ミニ） 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 130	とり肉 15 ○ かまぼこ 10 ○ とうふ 40 ○ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 酢 3 △ サラダ油 6 □ 酒 0.2 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125	エリンギ 10 △ えのきたけ 5 △ きゅうり 15 △ たまねぎ 10 △ 酢 1.5 □ サラダ油 0.8 □ 砂糖 0.8 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □	クリームコーン 30 □ とうもろこし 15 △ とり肉 25 ○ たまねぎ 25 △ ブロッコリー 10 △ にんじん 10 △ 塩 1 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1 □ とりがらスープ 適量 水 135	じゃがいも 30 □ とうふ 20 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 110	チキンボール 28 ○ たまご 15 ○ たまねぎ 35 △ チンゲンサイ 15 △ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ 酒 0.2 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125	きゅうり 30 △ にんじん 5 △ すりごま 0.3 □ 酢 2 □ 淡口しょうゆ 1.2 □ 砂糖 0.5 □	牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○		牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
中学年	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 601kcal 25.0g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 543kcal 24.7g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 576kcal 23.7g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 553kcal 22.9g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 592kcal 23.0g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 566kcal 26.9g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 608kcal 25.6g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 613kcal 21.6g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 667kcal 22.7g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 583kcal 23.4g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 568kcal 26.3g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 551kcal 21.5g	Iﾎﾝﾅｰ- / たんぱく質 597kcal 27.2g

日・曜	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだて	ごはん だし いもに さくらんぼゼリー 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	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
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □	バーガーパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	きゅうり 15 △	ホキフライ 40 ○	とうふハンバーグ 60 ○	とり肉 30 ○	あつあげ(ミニ) 30 ○	牛肉 35 ○
	なす 10 △	天ぷら油 4 □	サラダ油 0.2 □	じゃがいも 50 △	ぶた肉 20 ○	ひらてん 25 ○
	とうもろこし 5 △		淡泊しょうゆ 2 □	たまねぎ 50 △	たけのこ 10 △	じゃがいも 55 ○
	きざみこんぶ 1 ○	キャベツ 25 △	砂糖 1.5 □	にんじん 15 △	にんじん 10 △	こんにゃく 30 △
	淡泊しょうゆ 1.5 □	にんじん 5 △	みりん 0.2 □	トマト 10 △	たまねぎ 10 △	にんじん 25 △
	砂糖 0.4 □	サラダ油 0.2 □	でんぶん 0.3 □	サラダ油 1 □	サラダ油 0.5 □	サラダ油 1 □
		カレー粉 0.05 □	水 5 □	こめこ 4.7 □	オイスターソース 3 □	砂糖 3 □
	さといも 40 □	塩 0.3 □	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 □
	牛肉 30 ○	こしょう 0.01 □	ぶたひき肉 10 ○	ウスターソース 4.5 □	酒 1.2 □	淡泊しょうゆ 3 □
こんだてのざいりょう(g)	ちくわ 10 ○		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 □
	こんにゃく 35 △	かぼちゃペースト 15 △	サラダ油 0.2 □	トマトケチャップ 1 □	たまご 15 ○	水 50 □
	にんじん 20 △	かぼちゃ 15 △	みそ 2 ○	塩 1 □	とり肉 25 ○	キャベツ 30 △
	ごぼう 15 △	ベーコン(バラ) 15 ○	濃口しょうゆ 0.8 □	赤ワイン 1 □	たまねぎ 20 △	にんじん 5 △
	しめじ 10 △	たまねぎ 30 △	みりん 0.5 □	濃口しょうゆ 0.4 □	にんじん 10 △	すだち果汁 0.2 △
	しろねぎ 3 △	にんじん 10 △	砂糖 0.5 □	ジンジャーパウダー 0.3 □	チンゲンサイ 10 △	酢 1 □
	濃口しょうゆ 6 □	とうにゅう 10 ○	酒 0.3 □	砂糖 0.2 □	干しいたけ 0.3 △	淡泊しょうゆ 1 □
	酒 1 □	塩 0.4 □	でんぶん 0.2 □	乾燥にんにく 0.1 □	淡泊しょうゆ 3 □	砂糖 0.3 □
	みりん 1.5 □	コンソメ 0.8 □		とりがらスープ 適量	塩 0.5 □	牛乳 1本 ○
	けずりぶし 0.5 □	白ワイン 0.3 □	しらたまだんご 30 □	水 60 □	こしょう 0.01 □	
こんだてのざいりょう(g)	水 80 □	こしょう 0.02 □	かまぼこ(うさぎ型) 7 □	乾燥わかめ 0.3 ○	でんぶん 1.5 □	
	さくらんぼゼリー 40 □	でんぶん 1 □	たまねぎ 20 △	キャベツ 25 △	けずりぶし 2.5 □	
		ぶたがらスープ 適量	にんじん 10 △	にんじん 5 △	水 125 □	
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	えのきたけ 10 △	酢 1 □		
			あおねぎ 3 △	レモン果汁 0.5 △	マンゴープリン 40 □	
			淡泊しょうゆ 5 □	サラダ油 0.5 □	牛乳 1本 ○	
			酒 0.2 □	砂糖 0.5 □		
			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 ○		
こんだてのざいりょう(g)				牛乳 1本 ○		
			つきみこんだて お月見献立			
こんだてのざいりょう(g)						
こんだてのざいりょう(g)						
中学年	I献立 -/たんぱく質 554kcal 20.1g	I献立 -/たんぱく質 558kcal 22.7g	I献立 -/たんぱく質 586kcal 20.6g	I献立 -/たんぱく質 563kcal 21.0g	I献立 -/たんぱく質 601kcal 24.8g	I献立 -/たんぱく質 563kcal 21.7g

☆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。



家族そろって
作ってみませんか？

◎マリガトニスープ

材料（4～5人分）

鶏肉	80g	サラダ油	適量
キャベツ	1/4個	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
人参	中1/4本	カレー粉	小さじ1/2
白いんげん豆(水煮)	50g	とりがらスープ	600ml

マリガト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。おはして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！

