



日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	ごはん やまとに (卵除去食対応)	コッペパン いちごジャム チキンフランクのソテー	ごはん エリンギととりにくの オイスターソースいため	ごはん ぶたキムチ いもちじる 牛乳	ごはん にくじゃが はくさいのごまあえ 牛乳	じゃこなめし ごはん だいこんばと (じゃこのいためもの)	てりやきバーガー バーガーパン ハンバーグの てりやきソースかけ	ごはん チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ (卵除去食対応)	くりとチキンの こめこカレーライス きのこのマリネ 牛乳
	きゅうりのすのもの 牛乳	ポトフ 牛乳	チンゲンサイのスープ 牛乳			おからコロッケ だいこんのみそしる 牛乳	キャベツのソテー かぼちゃの とうにゅうポタージュ 牛乳	かき(1/6個) 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	バーガーパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	牛肉 25 ○ ひらてん 20 ○ うすらたまご 18 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 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	いちごジャム 10 □ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ ぶた肉 20 ○ じゃがいも 40 □ だいこん 30 △ たまねぎ 30 △ キャベツ 25 △ にんじん 20 △ サラダ油 1 □ 塩 1 こしょう 0.02 ぶたがらスープ 適量 水 50 牛乳 1本 ○	エリンギ 10 △ とり肉 35 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ パプリカ 5 △ サラダ油 0.5 □ オイスターソース 3 濃口しょうゆ 3 酒 1.2 砂糖 1 □ チンゲンサイ 15 △ ベーコン(バラ) 10 ○ えび 15 ○ とうふ 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 1.35 牛乳 1本 ○	ぶた肉 35 ○ はくさいキムチ 30 △ たまねぎ 15 △ にんじん 5 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 0.5 いもち 25 □ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ まいだけ 5 △ あおねぎ 2 △ 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 1.5 牛乳 1本 ○	ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ いとしこんにゃく 15 △ ごぼう 10 △ グリーンピース 8 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 はくさい 25 △ にんじん 5 △ すりごま 0.4 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 牛乳 1本 ○	だいこん葉 5 △ ちりめんじゃこ 11 ○ サラダ油 0.2 □ 砂糖 0.4 □ 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.4 おからコロッケ 50 ○ 天ぷら油 5 □ だいこん 35 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 2 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 1.30 牛乳 1本 ○	ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 5 砂糖 3 □ みりん 0.6 でんぶん 0.3 □ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 かぼちゃペースト 10 △ かぼちゃ 20 △ ベーコン(バラ) 5 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 1 □ とうにゅう 10 ○ 塩 1 白ワイン 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 1 □ ぶたがらスープ 適量 水 1.40 牛乳 1本 ○	ぶた肉 30 ○ ピーマン 15 △ たけのこ 15 △ にんじん 15 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 酒 0.6 オイスターソース 0.6 砂糖 0.3 □ でんぶん 0.5 □ たまご 20 ○ とり肉 15 ○ こうやどうふ(細切り) 2 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 3 塩 0.5 ジンジャーパウダー 0.01 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 1.45 かき 35 △ 牛乳 1本 ○	むきぐり 10 □ とり肉 35 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ サラダ油 1 □ こめこ 4.7 □ カレー粉 0.3 ウスターソース 4.5 アップルソース 3 △ トマトケチャップ 1 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 水 60 しめじ 10 △ きゅうり 15 △ たまねぎ 10 △ にんじん 3 △ 酢 1 砂糖 0.8 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.8 □ 牛乳 1本 ○
	I杯 - / たんぱく質 548kcal 22.4g	I杯 - / たんぱく質 559kcal 25.3g	I杯 - / たんぱく質 549kcal 24.0g	I杯 - / たんぱく質 549kcal 22.9g	I杯 - / たんぱく質 548kcal 21.9g	I杯 - / たんぱく質 553kcal 20.2g	I杯 - / たんぱく質 575kcal 25.6g	I杯 - / たんぱく質 565kcal 24.9g	I杯 - / たんぱく質 564kcal 20.4g

☆献立だより☆

う 10月 と いきいき

※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。

～給食目標～
じょうぶな体をつくる
食事をする

◎スキージ
材料(4～5人分)

豚肉 100g
さつまいも 1/2本
豆腐 1/4丁
大根 1/4本
人参 1/4本
ごぼう 50g
つきこんにゃく 20g
白ねぎ 少々
味噌 大さじ4
けずりぶし 適量
水 700ml

家族そろって
作ってみませんか?

作り方

① けずり節でだしをとっておく。
② 豚肉は食べやすい大きさに、豆腐は角切り、
さつまいもはいちょう切り、大根、人参は短冊切り、
ごぼうは笹切り、白ねぎは小口切りにしておく。
③ つきこんにゃくは下茹でしておく。
④ 鍋にだしを煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
⑤ 人参、大根、ごぼう、さつまいもを入れる。
⑥ 豆腐、つきこんにゃくを入れる。
⑦ ひと煮立ちしたら、味噌、白ねぎを入れ、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關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!