

令和8年度

10月 こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こ ん だ て	キンパ ごはん ぎゅうにくのあまからいため たくあんづけ てまきのり チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのちゅうかあえ シャインマスカット 牛乳	ごはん ふりかけ ししゃものいそペフライ れんこんのきんぴら さつまじる 牛乳	こめこのボークハヤシライス スナップエンドウのポイル (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	くるくるパン やきビーフン きゅうりとわかめのサラダ 牛乳	レバーいりキーマカレー ごはん レバーいりキーマカレーの キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん にくじゃが だいずとキャベツのあえもの 牛乳	わかめごはん いわしのおかかに こまつなとりにくのいためもの さわにわん 牛乳	コッペパン きなこクリーム ハーブワインナーのソテー こめこマカロニの ミネストローネ 牛乳	さけそぼろごはん ごはん さけそぼろ ささかまぼこ おくずかけ 牛乳	ごはん やまとに だいこんとハムのすのもの 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり さばのしおやき ぶたじる 牛乳
	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 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 65 □
こ ん だ て の ざ い り よ う (g)	牛肉 25 ○	とうふ 90 ○	ふりかけ (おこめとやさい) 27 □	ぶた肉 35 ○	ビーフン 30 □	レバーチップ 3 ○	ぶた肉 30 ○	わかめごはんの具 2 ○	きなこクリーム 10 □	さけフレーク 20 ○	牛肉 35 ○	もちげんまいり 5 □
	たまねぎ 25 △	ぶたひき肉 30 ○	ししゃものいそペフライ 20 ○	じゃがいも 35 □	ぶた肉 25 ○	あいびき肉 35 ○	ちくわ 15 ○	いわしのおかかに 40 □	ハーブワインナー 40 ○	とうもろこし 5 △	ひらてん 25 ○	おおばんのり 3 ○
	ほうれんそう 10 △	たまねぎ 30 △	天ぷら油 2 □	たまねぎ 40 △	えび 10 ○	たまねぎ 30 △	じゃがいも 50 □	こまつな 10 △	サラダ油 0.2 □	サラダ油 1 □	こんにゃく 35 △	さばのしおやき 40 ○
	ごぼう 10 △	にんじん 10 △	れんこん 20 △	たまねぎ 15 △	たまねぎ 30 △	にんじん 10 △	たまねぎ 40 △	とり肉 15 ○	サラダ油 0.2 □	砂糖 0.7	にんじん 25 △	サラダ油 0.2 □
	にんじん 10 △	たけのこ 3 △	ツナ 10 ○	キャベツ 20 △	キャベツ 20 △	パプリカ 5 △	にんじん 20 △	れんこん 10 △	ベーコン (バラ) 10 ○	淡口しょうゆ 0.7	にんじん 25 △	さばのしおやき 40 ○
	サラダ油 0.5 □	しろねぎ 0.5 △	にんじん 5 △	トマト 7 △	にんじん 10 △	ピーマン 5 △	いとかんにゃく 15 △	濃口しょうゆ 0.2 □	こめこマカロニ 7 □	酒 0.7	サラダ油 1 □	サラダ油 0.2 □
	濃口しょうゆ 4 □	干しいたけ 1 □	濃口しょうゆ 2	ソテードオニオン 10 △	にら 3 △	トマト 5 △	ごぼう 10 △	濃口しょうゆ 2	じゃがいも 30 □	ささかまぼこ 30 ○	濃口しょうゆ 4	ぶた肉 20 ○
	砂糖 1 □	濃口しょうゆ 4	にんじん 0.2 □	サラダ油 1 □	干しいたけ 0.5 △	サラダ油 0.5 □	ごぼう 1 □	みりん 1	たまねぎ 30 △	濃口しょうゆ 0.2 □	淡口しょうゆ 3	とうふ 25 ○
	塩 0.1	赤みそ 4 ○	濃口しょうゆ 1.5 □	こめこ 4.7 □	砂糖 0.5 □	カレー粉 0.4	濃口しょうゆ 0.5	酒 0.3	キャベツ 30 △	とり肉 20 ○	ジンジャーパウダー 0.2	あぶらあげ 3 ○
	ガーリックパウダー 0.02	酒 1	さつまいも 40 □	トマトピューレ 10 △	塩 0.7	塩 0.4	水 50	乾燥にんにく 0.05	トマト 12 △	うどん 30 □	水 50	たまねぎ 20 △
たくあんづけ 12 △	オイスターソース 0.5	ぶた肉 20 ○	ウスターソース 7	乾燥わかめ 0.3 ○	こしょう 0.01	乾燥にんにく 0.05	ひきわりだいず 1 ○	にんじん 10 △	にんじん 10 △	さといも 20 □	にんじん 10 △	
てまきのり 3 ○	ジンジャーパウダー 0.1	たまねぎ 20 △	赤ワイン 1	淡口しょうゆ 1.5	こしょう 0.02	乾燥にんにく 0.05	キャベツ 20 △	乾燥にんにく 0.05	塩 0.7	にんじん 10 △	ごぼう 10 △	
チンゲンサイ 15 △	豆板醤 0.05	たまねぎ 10 △	塩 0.7	こしょう 0.01	乾燥にんにく 0.05	乾燥にんにく 0.05	にんじん 5 △	塩 0.7	あおねぎ 3 △	にんじん 5 △	あおねぎ 3 △	
ベーコン (バラ) 10 ○	でんぷん 1 □	にんじん 3 △	砂糖 0.5 □	酢 1	きゅうり 30 △	きゅうり 30 △	淡口しょうゆ 2	0.04	干しいたけ 0.5 △	酢 1.8	みそ 11.5 ○	
とうふ 25 ○	ぶたがらスープ 適量	みそ 11.5 ○	濃口しょうゆ 0.4	こしょう 0.01	乾燥わかめ 0.3 ○	乾燥わかめ 0.3 ○	砂糖 0.5 □	ぶた肉 20 ○	ぶたがらスープ 適量	淡口しょうゆ 0.8	けずりぶし 2.5	
たまねぎ 30 △	水 40	けずりぶし 2.5	こしょう 0.01	砂糖 0.3 □	淡口しょうゆ 1.5	淡口しょうゆ 1.5	えのきだけ 10 △	あぶらあげ 3 ○	水 80	淡口しょうゆ 5	水 110	
にんじん 10 △	ブロッコリー 20 △	水 90	ガーリックパウダー 適量	こしょう 0.01	酢 1	酢 1	あおねぎ 3 △	えのきだけ 10 △	牛乳 1本 ○	みりん 1	牛乳 1本 ○	
コンソメ 2.5	たまねぎ 10 △	牛乳 1本 ○	ぶたがらスープ 適量	スナップエンドウ 25 △	こしょう 0.01	コンソメ 0.8	あおねぎ 3 △	酒 0.2	牛乳 1本 ○	でんぷん 1 □	牛乳 1本 ○	
塩 0.2	にんじん 5 △		水 55	マヨネーズ 8 □	砂糖 0.3 □	白ワイン 0.3	酒 0.2	けずりぶし 2.5		けずりぶし 2.5	牛乳 1本 ○	
ジンジャーパウダー 0.02	いりごま 0.5 □		水 55	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	こしょう 0.02	水 125	水 125		水 130		
こしょう 0.02	淡口しょうゆ 1.5					でんぷん 1 □						
でんぷん 135	砂糖 0.4 □					とりがらスープ 適量						
水 135	ごま油 0.5 □					水 135						
牛乳 1本 ○						ブルーベリーゼリー 28 □						
	シャインマスカット 30 △					牛乳 1本 ○						
	牛乳 1本 ○											

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・・・体をつくるものになるもの □：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メニューを
動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!



今月の食育の日献立は宮城県です。
宮城県は銀鮭の養殖が盛んです。甘辛く
味付けした鮭そぼろは、ごはんにぴったりの
一品です。また、笹かまぼこは古くから
伝わる宮城県の名物料理です。
おくずかけは、でんぷん（くず）でとろみをつ
けた、お祝いの日などに振る舞う
郷土料理で、肉、うどん、野菜などを
入れた、栄養満点のお汁です。

食育の日献立
みやぎけん
(宮城県)



今日は目の愛護デー献立です。目の健康に良いとされる
レバーを入れたキーマカレー、視力の維持に役立つ
カロテンが豊富な人参は、体温まるポタージュに
しました。デザートにはアントシアニンが豊富な
ブルーベリーゼリーが登場!!
楽しみにしててくださいね♪



め あいご こんだて
目の愛護デー献立



令和8年度

10月 こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こ ん だ て	ごはん とりにくのスタミナのため まろやかマーラータン (卵除去食対応) 牛乳	スラッピージョー (せわりコッペパン) スラッピージョーのく スライスチーズ やさいスープ ジョア	ごはん だいこんばとこんぶのふりかけ おからハンバーグの こみソースかけ ばちじる 牛乳	ごはん なすとぶたにくのいためもの いもちじる くりまんじゅう 牛乳	ごはん あつあげのこみため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ナシゴレン ごはん ナシゴレンのぐ エスニックレモンスープ 牛乳	コッペパン かぼちゃグラタン コーンソテー チキンボールスープ 牛乳	こめこのチキンカレーライス フルーツゼリー みかんシロップづけ かくぎりゼリー 牛乳	ごはん チキンなんばん とりのたつたあげ あますあんかけ タルタルソース ガーリックポテト わふうスープ 牛乳
									
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	こめ 70 とり肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ 10 にら 3 サラダ油 0.5 オイスターソース 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 酒 1 ガーリックパウダー 0.03	コッペパン 50 あいびき肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 ひよこまめ 5 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 6 砂糖 2 塩 0.1 スライスチーズ 20	こめ 70 だいこんば 15 きざみこんぶ 1 いりごま 0.3 サラダ油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.6 おからいりハンバーグ 60 サラダ油 0.2 たまねぎ 10 しろねぎ 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 酢 1 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02	こめ 70 なす 10 ぶた肉 35 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 塩 0.07 こしょう 0.01	こめ 70 あつあげ(ミニ) 30 ぶた肉 20 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	こめ 70 ささみ 30 えび 5 たまねぎ 30 にんじん 15 パプリカ 5 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 3 オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1 ナンブラー 0.8 砂糖 1 塩 0.2 チリパウダー 0.03 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01	コッペパン 50 かぼちゃグラタン 60 とうもろこし 25 バター 0.4 塩 0.01 こしょう チキンボール 35 はくさい 30 にんじん 10 たけのこ 7 あおねぎ 3 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 40 じゃがいも 50 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 みかんシロップ漬け 22 かくぎりゼリー(きょうほう) 22 牛乳 1本	こめ 70 とりのたつたあげ 40 天ぷら油 4 酢 3 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 タルタルソース(小袋) 8 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 ぶた肉 20 とうふ 30 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本
		ぶた肉 15 うずらたまご 20 はるさめ 6 はくさい 20 チンゲンサイ 10 にんじん 10 えのきたけ 10 えのきたけ 10 みそ 5 淡口しょうゆ 4 豆板醤 0.05 コチュジャン 0.05 ホアジャオ 0.03 ジンジャーパウダー 0.01 ぶたがらスープ 適量 水 110 牛乳 1本	とり肉 20 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 ジョア(いちご) 1本	そうめんばち 7 かまぼこ 10 あぶらあげ 3 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2.5 水 170 牛乳 1本	いもち 30 とり肉 20 たまねぎ 20 えのきたけ 10 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	たまご 20 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 えのきたけ 10 あおねぎ 3 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	はるさめ 8 ベーコン(バラ) 15 たまねぎ 30 たけのこ 10 にんじん 10 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 4 レモン果汁 2 塩 0.6 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 ぶたがらスープ 適量 水 140 牛乳 1本		
今日は食品ロス削減献立です。捨てずに食べて欲しい大根の葉はふりかけにしました。ハンバーグには豆腐を作る工程でできるおからを、また、お汁には、そうめんを作るときにできる切れ端部分のそうめんばちを入れています。今一度食品ロスについて話し合ってみてくださいね。									
 食材を むだなく使おう!									
									
	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質	I初計-/たんばく質
中学年	580kcal 24.8g	540kcal 26.1g	556kcal 23.3g	631kcal 25.5g	542kcal 22.7g	540kcal 20.9g	626kcal 21.2g	572kcal 20.7g	587kcal 24.6g

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してお問い合わせは、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☆

10月 いきいき

～給食目標～
しょうぶな体をつくる
食事をする

※調味料は好みて調節してください。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。

◎まろやかマーラータン

家族そろって
作ってみませんか?

材料(4～5人分)

豚肉	700g	サラダ油	適量
うすら卵	200g	味噌	大さじ1と1/2
春雨	30g	淡口醤油	大さじ2
白菜	100g	豆板醤	小さじ1
チンゲンサイ	50g	コチュジャン	小さじ1
人参	1/3本	ホアジャオ	少々
えのきたけ	50g	ジンジャーパウダー	少々
		豚がらスープ	600ml

A

作り方

ホアジャオはしびれる辛さが特徴なので、量を調整して入れてください。

- 豚がらスープを作っておく。
- 豚肉は食べやすい大きさ、白菜とチンゲンサイは1cm幅に切り、人参は短冊切りにしておく。
- 春雨は水かめるま湯で水戻しし、えのきたけは石突を切り落として、ほぐしておく。
- 調味料Aは混ぜ合わせておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参、白菜の芯、えのきたけを入れてさらに炒める。
- 豚がらスープと、白菜の葉、チンゲンサイ、うすら卵、春雨、調味料Aを加えて煮込む。
- 野菜に火が通ったら、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。

