令和8年度　　１１月　　こんだてひょう　　小学校給食センター（第1）

日・曜	２日(月)	４日(水)	５日(木)	６日(金)	９日(月)	１０日(火)	１１日(水)	１２日(木)	１３日(金)	１６日(月)	１７日(火)	１８日(水)
こんだて	ごはん とりのバーベキューソースやき ツナじゃが ABCスープ 牛乳	コッペパン クリームシチュー ほうれんそうのサラダ 牛乳	ごはん エリンギととりにくのいためもの ピリからとうにゅうじる りんごタルト 牛乳	ごはん あつやきたまご かぶのあまずづけ とりのつくねじる 牛乳	ごはん すきやき そくせきづけ 牛乳	ごはん はるまき いかのオイスターソースいため わかめスープ 牛乳	コッペパン いちごジャム ポークチャップ やさいスープ 牛乳	じゃじゃめん ソフトめん じゃじゃめんのぐ すきこんぶのあえもの プルーン 牛乳	ごはん ほっけのいちやぼし くきわかめのきんぴら さつまじる 牛乳	ごはん さけのちゃんちゃんやき すいとんじる 牛乳	ごはん さつまいもコロッケ たじまぎゅうとこまつなのいためもの かすじる 牛乳	くるくるパン ボロネーゼペンネ （粉チーズクラス１本） フレンチサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう（ｇ）	こめ 70 □ とりのバーベキューソースやき 40 ○ じゃがいも 25 □ ツナ 5 ○ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 アルファベットマカロニ 10 □ ベーコン（バラ） 10 ○ たまねぎ 40 △ キャベツ 15 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 175 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ とり肉 35 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ ミックスチーズ 5 ○ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ 牛乳 10 ○ 塩 0.8 こしょう 0.2 とりがらスープ 適量 水 70 ほうれんそう 30 △ とうもろこし 5 △ にんじん 5 △ 酢 1.5 砂糖 0.4 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 サラダ油 0.4 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ エリンギ 10 △ とり肉 35 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ぶた肉 15 ○ とうふ 20 ○ だいこん 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ とうにゅう 10 ○ 豆板醤 0.1 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 みそ 10.5 ○ けずりぶし 2.5 水 90 りんごタルト 25 △ 牛乳 1本 ○	あつやきたまご 50 ○ かぶ 25 △ にんじん 5 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.8 酢 1.8 チキンボール 35 ○ とうふ 25 ○ はくさい 25 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本 ○	牛肉 30 ○ やきどうふ 45 ○ ふ 5 □ はくさい 40 △ いとこんにゃく 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3.5 □ 濃口しょうゆ 7.5 酒 0.5 キャベツ 15 △ たくあんづけ 15 △ 牛乳 1本 ○	はるまき 50 □ 天ぷら油 5 □ いか 15 ○ こまつな 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ オイスターソース 1 砂糖 0.5 □ 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 でんぷん 0.4 □ 水 5 乾燥わかめ 0.7 ○ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 175 牛乳 1本 ○	いちごジャム 10 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 35 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 砂糖 0.7 □ 赤ワイン 0.3 塩 0.02 こしょう 0.01 とり肉 25 ○ 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 牛乳 1本 ○	ソフトめん 180 □ ぶたひき肉 35 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ たけのこ 15 △ パプリカ 10 △ しろねぎ 3 △ 干ししいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 赤みそ 4 ○ 濃口しょうゆ 3 酒 1 砂糖 1 □ みりん 0.5 テンメンジャン 0.5 豆板醤 0.05 ジンジャーパウダー 0.03 ガーリックパウダー 0.01 でんぷん 3 □ 水 50 きざみこんぶ 0.5 ○ ツナ 10 ○ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ 酢 2 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 乾燥プルーン 14 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ほっけのいちやぼし 40 ○ サラダ油 0.2 □ くきわかめ 15 ○ ちくわ 10 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.5 □ 濃口しょうゆ 1.8 ごま油 0.05 □ さつまいも 40 □ ぶた肉 20 ○ 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 90 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ さけ（かくぎり） 35 ○ たまねぎ 15 △ キャベツ 15 △ にんじん 5 △ とうもろこし 5 △ サラダ油 0.5 □ 赤みそ 2.8 ○ みそ 1.4 ○ 酒 0.5 みりん 1 砂糖 0.9 □ 濃口しょうゆ 1 すいとん 30 □ とり肉 15 ○ あぶらあげ 2 ○ だいこん 20 △ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本 ○	こめ（伊丹市産） 70 □ さつまいもコロッケ（伊丹市産） 60 □ 天ぷら油 6 □ 但馬牛 15 ○ こまつな（伊丹市産） 10 △ たまねぎ 10 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 みりん 1 酒 0.3 乾燥にんにく 0.05 塩 0.05 ぶた肉 20 ○ だいこん 20 △ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ 酒かす 4 みそ 10 ○ 塩 0.05 けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本 ○	くるくるパン 40 □ ペンネ 25 □ あいびき肉 30 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 15 赤ワイン 1.5 塩 1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01 粉チーズ 1 ○ キャベツ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.4 塩 0.25 こしょう 0.01 サラダ油 0.3 □ 牛乳 1本 ○
	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質	Ｅネルギー/たんぱく質
中学年	562kcal 21.6g	559kcal 24.1g	654kcal 24.8g	550kcal 24.3g	545kcal 21.1g	644kcal 20.9g	546kcal 25.8g	586kcal 25.4g	552kcal 24.9g	551kcal 25.7g	636kcal 21.6g	557kcal 22.2g

今月の食育の日献立は岩手県です。
岩手県には『盛岡三大麺』と呼ばれている麺があり、じゃじゃ麺はその中の一つです。じゃじゃ麺の他には盛岡冷麺、わんこそばがあります。
すき昆布は三陸海岸で採れる昆布で、ゆでてから細くカットし、板状にして乾燥させたものです。



食育の日献立（岩手県）



市制記念日献立





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。

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!!

令和８年度　　１１月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第１）

日・曜	１９日(木)			２０日(金)			２４日(火)			２５日(水)			２６日(木)			２７日(金)			３０日(月)		
こんだて	ごはん ぶたにくのしょうがいため たまごスープ （卵除去食対応） 牛乳			こめこの きのこカレーライス ブロッコリーのマリネ 牛乳			ひじきごはん ごはん ひじきごはんのぐ さんまのすだちおろしに ゆばのすましじる だいふく 牛乳			てりやきバーガー バーガーパン ハンバーグの てりやきソースがけ キャベツのボイル とうふとえびのスープ 牛乳			キムチいりビビンバ ごはん キムチいりビビンバのぐ トック （卵除去食対応） 牛乳			ぶたどんぶり いももちじる 牛乳			ごはん マーボーどうふ だいこんサラダ 牛乳		
こんだてのざいりょう（ｇ）	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	バーガーパン	50	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□
	ぶた肉	35	○	エリンギ	10	△	干しひじき	2	○	ハンバーグ	60	○	はくさいキムチ	10	△	ぶた肉	35	○	とうふ	90	○
	ちくわ	10	○	マッシュルーム	5	△	とうもろこし	5	△	サラダ油	0.2	□	牛肉	35	○	たまねぎ	40	△	ぶたひき肉	30	○
	たまねぎ	35	△	ぶた肉	35	○	にんじん	5	△	濃口しょうゆ	6		たまねぎ	20	△	いとこんにゃく	10	△	たまねぎ	30	△
	しろねぎ	3	△	じゃがいも	45	□	サラダ油	0.2	□	砂糖	3.6	□	にんじん	15	△	しろねぎ	3	△	にんじん	10	△
	サラダ油	0.5	□	たまねぎ	45	△	砂糖	1.2	□	みりん	0.7		にら	3	△	サラダ油	0.5	□	たけのこ	10	△
	ジンジャーパウダー	0.2		にんじん	15	△	濃口しょうゆ	2		でんぷん	0.3	□	干ししいたけ	0.5	△	砂糖	1.5	□	しろねぎ	3	△
	濃口しょうゆ	3.5		トマト	10	△	みりん	0.3		水	5		いりごま	0.5	□	濃口しょうゆ	4		干ししいたけ	0.5	△
	砂糖	1.5	□	サラダ油	1	□							サラダ油	0.5	□	酒	0.5		サラダ油	1	□
	ガーリックパウダー	0.01		こめこ	4.7	□	さんまのすだちおろしに	40	○	キャベツ	25	△	濃口しょうゆ	3					濃口しょうゆ	4	
				カレー粉	0.3								砂糖	2	□	いももち	30	□	赤みそ	4	○
	たまご	15	○	ウスターソース	4.5		ゆば	2	○	とうふ	25	○	酒	0.3		とり肉	20	○	砂糖	1	□
	とり肉	20	○	アップルソース	3		かまぼこ	10	○	えび	10	○	淡口しょうゆ	0.2		たまねぎ	20	△	酒	1	
	たまねぎ	20	△	トマトケチャップ	1		ふ（はな型）	3	□	とり肉	20	○	豆板醤	0.04		えのきたけ	10	△	オイスターソース	0.5	
	チンゲンサイ	10	△	塩	1		たまねぎ	35	△	たまねぎ	20	△	ガーリックパウダー	0.01		にんじん	10	△	ジンジャーパウダー	0.1	
	にんじん	10	△	赤ワイン	1		にんじん	10	△	にんじん	10	△	ごま油	0.2	□	あおねぎ	3	△	豆板醤	0.05	
	えのきだけ	10	△	濃口しょうゆ	0.4		あおねぎ	3	△	淡口しょうゆ	4					ジンジャーパウダー	0.02		でんぷん	1	□
	淡口しょうゆ	3		ジンジャーパウダー	0.3		淡口しょうゆ	6		塩	0.6		トック	30	□	淡口しょうゆ	4		ぶたがらスープ	適量	
	塩	0.4		砂糖	0.2	□	塩	0.1		こしょう	0.01		たまご	15	○	塩	0.2		水	40	
	こしょう	0.01		乾燥にんにく	0.1		けずりぶし	2.5		ジンジャーパウダー	0.03		とり肉	10	○	こしょう	0.01				
	でんぷん	1.5	□	ぶたがらスープ	適量		水	160		でんぷん	1.5	□	たまねぎ	20	△	けずりぶし	2.5		だいこん	30	△
	けずりぶし	2.5		水	60					とりがらスープ	適量		にんじん	10	△	水	150		きゅうり	10	△
	水	130					だいふく	50	□	水	150		たけのこ	7	△				淡口しょうゆ	1	
				ブロッコリー	25	△							あおねぎ	3	△	牛乳	1本	○	酢	1	
	牛乳	1本	○	たまねぎ	10	△	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	淡口しょうゆ	4					砂糖	0.3	□
				にんじん	5	△							濃口しょうゆ	0.5					こしょう	0.01	
				酢	1.2								塩	0.3					サラダ油	0.5	□
				砂糖	0.5	□							こしょう	0.01							
				塩	0.2								ジンジャーパウダー	0.01					牛乳	1本	○
				こしょう	0.01								でんぷん	0.5	□						
				オリーブ油	0.5	□							とりがらスープ	適量							
													水	135							
				牛乳	1本	○															
	Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質			Ｅネルギー/たんぱく質		
中学年	548kcal 26.0g			540kcal 21.9g			679kcal 24.5g			565kcal 30.6g			611kcal 24.2g			559kcal 23.8g			542kcal 23.2g		

和食の日献立



１１月２４日は『いい日本食』の語呂合わせで和食の日です。
湯葉は、肉や魚を食べることができなかった時代に貴重な
たんぱく源として、精進料理を中心に広がった食材です。
大福はもちもちとした食感が特徴です。よく噛んで食べましょう。



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。

11月 いきいき

～給食目標～
給食に感謝しよう

※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？

◎エリンギと鶏肉の炒め物

材料（４～５人分）

エリンギ	１本
鶏肉	１８０ｇ
玉ねぎ	１/２個
にんじん	１/４本
ピーマン	１個
サラダ油	適量
濃口醤油	大さじ１
みりん	小さじ１
酒	小さじ１/２
塩	少々
こしょう	少々

A

作り方

① エリンギ、人参、ピーマンは短冊切り、鶏肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにしておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、
③ 鶏肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを加え、さらに炒める。
④ 野菜に火が通ったら、調味料Ａを加え、味を調える。

エリンギのコリコリとした食感と鶏肉の相性がいい炒め物です。

◎かぶの甘酢漬け

材料（４～５人分）

かぶ	１個
にんじん	１/４本
砂糖	小さじ１
淡口醤油	小さじ１
酢	小さじ２

A

作り方

① かぶ、にんじんはいちょう切りにしておく。
② ①をさっと茹で、水気を切り、冷ましておく。
③ よく混ぜ合わせた調味料Ａを加え、和える。

かぶの葉を加えるとさらに栄養価がアップします。
冬が旬の野菜を食べて元気に寒い冬を乗り切りましょう。

～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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！