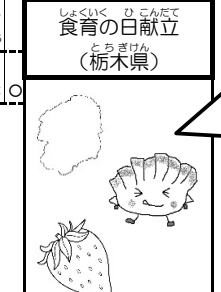


日・曜	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだて	ごはん のりのつくだに ぶたキムチ ABCスープ 牛乳	そばろごはん ごはん そばろごはんのく あじのいちやほし にらのみそしる 牛乳	ごはん ふりかけ ポークチャップ オニオンスープ 牛乳	ごはん ちくわのこめこ ゆかりあげ(2個) ひじきのいために すましじる 牛乳	ごはん いわしのしょうがに まっちゃんピーンス キャベツのみそしる 牛乳	やきそばパン せわりコッペパン やきそば いもちスープ 牛乳	ごはん にくじゃが スナップエンドウの ごまあえ 牛乳	ごはん いかととりにくの チリソースいため ちゅうかとうふスープ 牛乳	ごはん こめこのやきぎょうざ(2個) かんびょうのいためもの ゆばのすましじる いちごゼリー 牛乳	ごはん きりほしだいこんの ピリからいため あつあげのみそしる 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ ポテトサラダ (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	キーマカレー ごはん キーマカレーのく やさいスープ そらまめチップス 牛乳	ごはん そばろに きゅうりのすのもの 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 〇 のりのつくだに 8 〇 ぶた肉 35 〇 はくさいキムチ 30 Δ たまねぎ 15 Δ にんじん 5 Δ にら 3 Δ サラダ油 0.5 〇 濃口しょうゆ 0.5 〇 アルファベットマカロニ 5 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 35 Δ にんじん 10 Δ とうもろこし 10 Δ 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 175 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ぶたひき肉 23 〇 むきえだまめ 7 Δ 砂糖 1 〇 濃口しょうゆ 0.7 〇 酒 0.5 〇 シンジャーパウダー 0.05 〇 あじのいちやほし 40 〇 サラダ油 0.2 〇 にら 3 Δ あつあげ(ミニ) 20 〇 じゃがいも 20 〇 たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ えのきたけ 10 Δ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ふりかけ (おこめとやさい) 2.7 〇 ぶた肉 35 〇 たまねぎ 30 Δ しめじ 10 Δ にんじん 10 Δ ピーマン 5 Δ サラダ油 0.5 〇 トマトケチャップ 5 〇 ウスターソース 5 〇 砂糖 0.7 〇 赤ワイン 0.3 〇 塩 0.02 〇 こしょう 0.01 〇 たまねぎ 50 Δ とり肉 15 〇 キャベツ 15 Δ にんじん 10 Δ セロリ 1 〇 濃口しょうゆ 4 Δ 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ちくわ(1/2本) 40 〇 こめこ 8 〇 ゆかり 0.2 Δ 天ぷら油 5 〇 水 5 〇 干しひじき 2 〇 あぶらあげ 5 〇 にんじん 7 Δ サラダ油 0.2 〇 砂糖 1.2 〇 濃口しょうゆ 1.8 〇 みりん 0.3 〇 とり肉 15 〇 たまねぎ 35 Δ にんじん 10 Δ えのきたけ 10 Δ しろねぎ 2 Δ 濃口しょうゆ 6 〇 塩 0.1 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 165 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 いわしのしょうがに 40 〇 いりだいず 10 〇 まっちゃん 0.1 〇 きなこ 0.7 〇 砂糖 5 〇 塩 0.01 〇 水 5 〇 キャベツ 25 Δ ぶた肉 20 Δ たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ えのきたけ 10 Δ あおねぎ 3 Δ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 115 〇 牛乳 1本 〇	コッペパン 50 〇 やきそばめん 12 〇 ぶた肉 10 〇 キャベツ 20 Δ たまねぎ 20 Δ にんじん 5 Δ サラダ油 0.5 〇 とんかつソース 3 〇 ウスターソース 3 〇 塩 0.2 〇 こしょう 0.01 〇 いもち 30 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 20 Δ えのきたけ 10 Δ にんじん 10 Δ あおねぎ 3 Δ シンジャーパウダー 0.02 〇 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.2 〇 こしょう 0.01 〇 とりがらスープ 135 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ぶた肉 30 〇 ちくわ 15 〇 じゃがいも 50 〇 たまねぎ 40 Δ にんじん 20 Δ いとこんにやく 15 Δ ごぼう 10 Δ サラダ油 1 〇 砂糖 3 〇 濃口しょうゆ 7 〇 みりん 50 〇 スナップエンドウ 20 Δ たまねぎ 10 Δ すりごま 0.5 〇 濃口しょうゆ 1.5 〇 砂糖 0.3 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 いか 10 〇 とり肉 25 〇 じゃがいも 15 〇 たまねぎ 15 Δ にんじん 10 Δ グリーンピース 5 Δ サラダ油 0.5 〇 トマトケチャップ 8 〇 砂糖 1 〇 酒 1 〇 濃口しょうゆ 0.5 〇 トウバンジャン 0.05 〇 ガーリックパウダー 0.02 〇 シンジャーパウダー 0.02 〇 とりがらスープ 0.2 〇 でんぷん 5 〇 とうふ 25 〇 ベーコン(バラ) 20 〇 たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ たけのこ 5 Δ あおねぎ 3 Δ 干しいたけ 0.5 Δ 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 ごま油 0.2 〇 でんぷん 1.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 こめこのやきぎょうざ 40 Δ サラダ油 0.5 〇 かんびょう 1 Δ ツナ 10 〇 にんじん 7 Δ とうもろこし 7 Δ サラダ油 0.2 〇 濃口しょうゆ 2 〇 砂糖 1.5 〇 ごま油 0.05 〇 ゆば 2 〇 とり肉 15 〇 とうふ 15 〇 たまねぎ 30 Δ にんじん 10 Δ しろねぎ 3 Δ えのきたけ 10 Δ あおねぎ 3 Δ 濃口しょうゆ 6 〇 塩 0.1 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 160 〇 いちごゼリー 30 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 きりほしだいこん 2 Δ ぶた肉 30 〇 たまねぎ 25 Δ にんじん 10 Δ さやいんげん 5 Δ しめじ 10 Δ ピーマン 10 Δ サラダ油 1 〇 バター 1.5 〇 濃口しょうゆ 3.5 〇 塩 0.5 〇 酒 0.5 〇 シンジャーパウダー 0.05 〇 トウバンジャン 0.1 〇 塩 0.5 〇 酒 0.5 〇 こしょう 0.02 〇 あつあげ(ミニ) 30 〇 ちくわ 15 〇 たまねぎ 20 Δ じゃがいも 20 〇 にんじん 10 Δ しろねぎ 3 Δ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 120 〇 牛乳 1本 〇	くるくるパン 40 〇 スパゲッティ 33 〇 ぶた肉 20 〇 たまねぎ 30 Δ にんじん 15 Δ しめじ 10 Δ ピーマン 10 Δ サラダ油 1 〇 バター 1.5 〇 濃口しょうゆ 3.5 〇 塩 0.5 〇 酒 0.5 〇 トウバンジャン 0.1 〇 こしょう 0.02 〇 じゃがいも 20 〇 きゅうり 10 Δ たまねぎ 5 Δ 酢 2 〇 塩 0.1 〇 こしょう 0.03 〇 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 140 〇 そらまめチップス(小袋) 10 Δ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 あいびき肉 20 〇 たまねぎ 25 Δ にんじん 10 Δ ミックスビーンズ(ドライ) 15 〇 ピーマン 10 Δ トマト 5 Δ オリーブ油 0.5 〇 カレー粉 0.3 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 ナツメグ 0.01 〇 ターメリック 0.01 〇 乾燥にんにく 0.05 〇 ぶたがらスープ 135 〇 きゅうり 30 Δ にんじん 10 Δ 酢 2 〇 たまねぎ 30 Δ はくさい 20 Δ とうもろこし 10 Δ にんじん 10 Δ 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 140 〇 そらまめチップス(小袋) 10 Δ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 じゃがいも 50 〇 とりひき肉 25 〇 ひらてん 20 〇 がんもどき 20 〇 にんじん 15 Δ こんにゃく 15 Δ たけのこ 10 Δ むきえだまめ 5 Δ 砂糖 3 〇 濃口しょうゆ 4 〇 淡口しょうゆ 3 〇 水 50 〇 きゅうり 30 Δ にんじん 10 Δ 酢 2 〇 たまねぎ 30 Δ はくさい 20 Δ とうもろこし 10 Δ にんじん 10 Δ 濃口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 140 〇 そらまめチップス(小袋) 10 Δ 牛乳 1本 〇



にらは、切ってもまたすぐに伸びてくる、とても生命力の強い野菜です。また、体の調子を整えるビタミンや、疲れを回復させるはたらきのある栄養素がたくさん含まれているので、暑さが増してきたこの季節にぴったりの食材です。味わって食べてくださいね。



栃木県と言えば有名な「宇都宮餃子」！今日は、小麦粉ではなく米粉の皮の餃子です。また、全国一の生産量を誇る「かんびょう」を使った炒め物や、日光で有名な「ゆば」を入れたすまし汁も登場します。栃木県が誇る「とちおとめ」にちなんで、いちごゼリーもお楽しみに！！

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。

人気の給食メニューを動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!

日・曜	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	豚肉ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳	ぶたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ツナサンド (せわりコッペパン) ツナソテー スライスチーズ えだまめの とうにゅうスープ 牛乳	ピラフ ごはん ピラフのぐ たらフライ (とんかつソース クラス1本) トマトスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー わかめスープ メロンゼリー 牛乳
	こめ 70g ぶた肉 35g ジャガイモ 30g たまねぎ 45g にんじん 15g マッシュルーム 10g サラダ油 1g 小麦粉 6g バター 5g トマトピューレー 10g トマトケチャップ 10g ウスターソース 5g テミグラスソース 5g 赤ワイン 1g 塩 0.7g こしょう 0.01g ガーリックパウダー 0.01g ぶたがらスープ 55g 水 55g キャベツ 20g にんじん 10g とうもろこし 5g 酢 1.5g 塩 0.25g こしょう 0.01g サラダ油 0.3g 牛乳 1本	こめ 70g ぶた肉 35g たまねぎ 40g いとこんやく 10g しろねぎ 3g サラダ油 0.5g 砂糖 1.5g 濃口しょうゆ 4g 酒 0.5g たまご 20g かまぼこ 10g とうふ 30g たまねぎ 20g にんじん 10g あおねぎ 3g 淡口しょうゆ 1.5g でんぶん 6g けずりぶし 2.5g 水 145g 牛乳 1本	コッペパン 50g ツナ 20g たまねぎ 20g にんじん 5g サラダ油 0.2g 塩 0.1g こしょう 0.01g スライスチーズ 20g むきえだまめ 10g とり肉 15g ジャガイモ 30g たまねぎ 20g にんじん 10g とうにゅう 10g 塩 1g こしょう 0.02g こめこ 1g とりがらスープ 110g 水 110g 牛乳 1本	こめ 70g ベーコン(バラ) 7g にんじん 10g ピーマン 10g とうもろこし 7g サラダ油 0.2g バター 0.3g 濃口しょうゆ 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g たらフライ 40g 天ぷら油 4g とんかつソース(クラス用) 4g トマト 20g アルファベットマカロニ 5g とり肉 15g たまねぎ 20g にんじん 10g とうもろこし 10g 淡口しょうゆ 4g 塩 0.4g こしょう 0.01g けずりぶし 2.5g 水 175g 乾燥わかめ 1g とり肉 20g たまねぎ 30g にんじん 10g とうもろこし 10g 淡口しょうゆ 0.4g 塩 0.4g こしょう 0.01g けずりぶし 2.5g 水 175g メロンゼリー 40g 牛乳 1本	こめ 70g ぶた肉 30g キャベツ 20g たまねぎ 20g にんじん 15g ピーマン 5g サラダ油 0.5g 赤みそ 4g 濃口しょうゆ 1.5g 砂糖 1.5g 酒 1g ジンジャーパウダー 0.02g ガーリックパウダー 0.02g ごま油 0.2g 水 4g 乾燥わかめ 1g とり肉 20g たまねぎ 30g にんじん 10g とうもろこし 10g 淡口しょうゆ 0.4g 塩 0.4g こしょう 0.01g けずりぶし 2.5g 水 175g メロンゼリー 40g 牛乳 1本
中学年 589kcal 20.6g	549kcal 24.4g	560kcal 26.9g	575kcal 21.6g	547kcal 23.5g	

☆献立だより☆



給食目標～
正しい食事のしかたを
につける

※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？

◎いかと鶏肉のチリソース炒め

材料 (4～5人分)

- いか(冷凍) 50g
- 鶏肉 150g
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 中 1/3本
- グリーンピース(水煮) 30g

- サラダ油 適量
- トマトケチャップ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- おろしにんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 鶏がらスープ 適量
- 片栗粉 小さじ1
- 水 適量

作り方

- ① いかは流水で解凍しておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ジャガイモは拍子木切り、玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにしておく。
- ④ グリーンピースは汁を切っておく。
- ⑤ 調味料Aをしっかりと混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を火が通るまで炒める。
- ⑦ いか、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ、更に炒める。
- ⑧ 具材に火が通ったら、グリーンピースと調味料Aを入れ、味を調える。
- ⑨ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げます。

いかのプリプリと鶏肉のうまみが楽しめる一品です。
豆板醤はお好みで量を調整してください。



QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

～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ことができます。