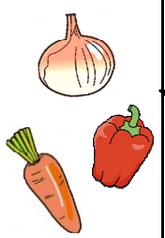
令和7年度　　８・９月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第1）

日・曜	8月29日(金)	9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)
こんだて	ガパオライス ごはん ガパオライスのぐ ビーフンスープ 牛乳	ごはん こまつなととりにくのいためもの いなかじる プルーン 牛乳	ごはん マーボーどうふ きゅうりのナムル 牛乳	フィッシュチーズバーガー バーガーパン ホキのフライ （とんかつソース クラス１本） キャベツのソテー スライスチーズ ＡＢＣスープ ジョア	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろごはんのぐ おこのみつくね なすのみそしる 牛乳	こめこの チキンカレーライス フルーツゼリー パインアップルのシロップづけ かくぎりゼリー（クラス1袋） 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 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり いわしのおかかに さつまじる 牛乳	くるくるパン ペンネペスカトーレ パプリカのサラダ 牛乳	ごはん エリンギとぶたにくのピリからいため けんちんじる 牛乳	ごはん ふりかけ にくじゃが キャベツのあえもの 牛乳	ごはん こめこのチキンカツ きんぴらごぼう のっぺいじる 牛乳	ジャーマンポテトサンド せわりコッペパン ジャーマンポテト とうふとえびのスープ 牛乳
こんだてのざいりょう（ｇ）	こめ 70 □ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パプリカ 5 △ たけのこ 5 △ サラダ油 0.5 □ オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1 ナンプラー 0.8 砂糖 1 □ 塩 0.2 乾燥バジル 0.03 ガーリックパウダー 0.01 ビーフン 5 □ とり肉 20 ○ えび 15 ○ キャベツ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ こまつな 30 △ とり肉 30 ○ れんこん 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 みりん 2 酒 0.5 乾燥にんにく 0.1 塩 0.1 ぶた肉 15 ○ ひらてん 10 ○ つきこんにゃく 10 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ しろねぎ 2 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 155 乾燥ブルーン 14 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とうふ 90 ○ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しろねぎ 3 △ 干ししいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぷん 1 □ とりがらスープ 適量 水 40 きゅうり 28 △ にんじん 5 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3 □ ごま油 0.4 □ 牛乳 1本 ○	バーガーパン 50 □ ホキのフライ 40 ○ 天ぷら油 4 □ とんかつソース（クラス用） 4 キャベツ 25 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 スライスチーズ 18 ○ アルファベットマカロニ 5 □ ベーコン（バラ） 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 15 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 けずりぶし 2.5 水 175 ジョア 1本 ○	こめ 70 □ ツナ 20 ○ むきえだまめ 5 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.6 酒 0.5 おこのみつくね 50 ○ なす 10 △ とうふ 30 ○ あぶらあげ 3 ○ 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 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 35 ○ 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 パインアップルのシロップづけ 25 □ ソーダのかくぎりゼリー 25 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ はくさいキムチ 10 △ 牛肉 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ たけのこ 15 △ にら 3 △ 干ししいたけ 0.5 △ いりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 □ 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.04 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2 □ トック 30 □ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 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 牛乳 1本 ○	こめ 65 □ もちげんまい 5 □ 塩 0.7 大判のり 3 ○ いわしのおかかに 40 ○ さつまいも 40 □ ぶた肉 15 ○ とうふ 20 ○ あぶらあげ 2 ○ 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 ○	くるくるパン 40 □ ペンネ 25 □ えび 10 ○ いか 10 ○ あさり 10 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ サラダ油 1 □ トマト 10 △ トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 パプリカ 15 △ たまねぎ 15 △ 酢 1.5 塩 0.25 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ エリンギ 15 △ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ さやいんげん 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 みりん 2 酒 0.5 塩 0.2 一味とうがらし 少々 とり肉 15 ○ とうふ 30 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ふりかけ（おこめとやさい） 2.7 □ 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 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 キャベツ 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ こめこのチキンカツ 40 ○ 天ぷら油 4 □ ごぼう 10 △ ツナ 13 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 □ ごま油 0.05 □ とうふ 30 ○ さといも 20 □ だいこん 15 △ にんじん 10 △ しめじ 8 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.03 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ じゃがいも 35 □ ベーコン（バラ） 15 ○ たまねぎ 15 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 バター 0.8 □ とうふ 30 ○ えび 15 ○ とり肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 ジンジャーパウダー 0.03 でんぷん 1.5 □ とりがらスープ 適量 水 150 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	Ｅネルギー/たんぱく質
中学年	549kcal 25.1g	552kcal 22.9g	553kcal 22.9g	556kcal 23.4g	570kcal 23.1g	572kcal 20.1g	594kcal 22.5g	563kcal 24.8g	562kcal 23.7g	556kcal 24.2g	549kcal 21.8g	552kcal 22.9g	541kcal 25.1g



ガパオライスは、タイの国民食として広く親しまれています。
ナンプラーやオイスターソースを使って味付けをするため、
東南アジア系のエスニックな風味が特徴です。
食欲をそそる味わいで、夏バテ予防にぴったりの料理です。

いわしのおもな旬は夏から秋にかけてです。
記憶力や学習能力の向上効果が期待できるＤＨＡや、
生活習慣病の予防に役立つＩＰＡが多く含まれる青魚です。

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。

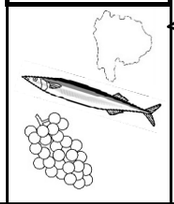
◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

令和7年度　　8・9月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第1）

日・曜	18日(木)			19日(金)			22日(月)			24日(水)			25日(木)			26日(金)			29日(月)			30日(火)		
こんだて	さんまめし ごはん さんまめしのぐ あつやきたまご ほうとうしろみそじたて シャインマスカット（2粒） 牛乳			ポークハヤシライス ひよこまめのマリネ 牛乳			ごはん やまとに（卵除去食対応） こまつなのあまずづけ 牛乳			コッペパン ボロニアステーキ コーンソテー かぼちゃのとうにゅうポタージュ 牛乳			ごはん ホイコーロー チキンボールスープ 牛乳			ぶたどんぶり さわにわん 牛乳			ごはん あつあげのこうみいため キムチチゲたまごスープ（卵除去食対応） 牛乳			ごはん うさぎがたハンバーグのわふうあんかけ くりきんとん しらたまおつきみじる おつきみゼリー 牛乳		
こんだてのざいりょう（g）	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	コッペパン	50	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□
	きざみさんま	15	○	ぶた肉	35	○	牛肉	25	○	ボロニアステーキ	60	○	ぶた肉	30	○	ぶた肉	35	○	あつあげ（ミニ）	30	○	ハンバーグ（うさぎ型）	60	○
	にんじん	10	△	じゃがいも	30	□	ひらてん	20	○	サラダ油	0.2	□	キャベツ	20	△	たまねぎ	40	△	ぶた肉	25	○	サラダ油	0.2	□
	むきえだまめ	5	△	たまねぎ	45	△	うずらたまご	18	○				たまねぎ	20	△	いとこんにゃく	10	△	たまねぎ	20	△	淡口しょうゆ	2	
	サラダ油	0.2	□	にんじん	15	△	じゃがいも	50	□	とうもろこし	25	△	にんじん	15	△	しろねぎ	3	△	にんじん	10	△	砂糖	1.5	□
	みりん	1		マッシュルーム	10	△	こんにゃく	30	△	サラダ油	0.2	□	ピーマン	5	△	サラダ油	0.5	□	にら	3	△	みりん	0.2	
	濃口しょうゆ	0.7		サラダ油	1	□	にんじん	15	△	塩	0.03		サラダ油	0.5	□	砂糖	1.5	□	サラダ油	0.5	□	でんぷん	0.3	□
	酒	0.5		小麦粉	6	□	サラダ油	1	□	こしょう	0.01		赤みそ	4	○	濃口しょうゆ	4		濃口しょうゆ	3				
	ジンジャーパウダー	0.05		バター	5	□	砂糖	3	□				濃口しょうゆ	1.5		酒	0.5		酒	0.5		むきぐり	10	□
				トマトピューレ	10	△	濃口しょうゆ	4		かぼちゃペースト	15	△	砂糖	1.5	□				ジンジャーパウダー	0.2		さつまいも	20	□
	あつやきたまご	50	○	トマトケチャップ	10		淡口しょうゆ	3		かぼちゃ	15	△	酒	1		とり肉	15	○	塩	0.07		砂糖	2	□
				ウスターソース	5		ジンジャーパウダー	0.2		ベーコン（パラ）	10	○	ジンジャーパウダー	0.02		たまねぎ	30	△	こしょう	0.01		塩	0.01	
	ほうとう	20	□	デミグラスソース	5		水	50		たまねぎ	30	△	ガーリックパウダー	0.02		あぶらあげ	3	○	ごま油	0.1	□	水	10	
	ぶた肉	15	○	赤ワイン	1					にんじん	10	△	ごま油	0.2	□	ごぼう	15	△						
	かぼちゃ	20	△	塩	0.7		こまつな	25	△	むきえだまめ	3	△	水	4		にんじん	10	△	はくさいキムチ	15	△	しらたまだんご	20	□
	はくさい	20	△	ガーリックパウダー	0.01		にんじん	5	△	サラダ油	1	□				えのきたけ	10	△	たまご	20	○	かまぼこ	10	○
	しろねぎ	3	△	ぶたがらスープ	適量		砂糖	1	□	とうにゅう	10	○	チキンボール	35	○	あおねぎ	3	△	とり肉	15	○	たまねぎ	25	△
	みそ	11	○	水	55		淡口しょうゆ	0.8		塩	1		たまねぎ	30	△	淡口しょうゆ	5		たまねぎ	20	△	にんじん	10	△
	白みそ	6	○				酢	1.8		白ワイン	0.3		にんじん	10	△	酒	0.2		にんじん	10	△	えのきたけ	10	△
	けずりぶし	2.5		ひよこまめ（ドライ）	5	□				でんぷん	1	□	たけのこ	7	△	けずりぶし	2.5		いとこんにゃく	10	△	あおねぎ	3	△
	水	130		キャベツ	15	△	牛乳	1本	○	ぶたがらスープ	適量		あおねぎ	3	△	水	125		みそ	9	○	淡口しょうゆ	5	
				たまねぎ	15	△				水	135		干ししいたけ	0.5	△				淡口しょうゆ	1		酒	0.2	
	シャインマスカット	20	△	アップルビネガー	1.2								淡口しょうゆ	4		牛乳	1本	○	けずりぶし	2.5		けずりぶし	2.5	
				砂糖	0.6	□				牛乳	1本	○	塩	0.3					水	110		水	150	
	牛乳	1本	○	塩	0.2								こしょう	0.01										
				こしょう	0.01								けずりぶし	2.5					牛乳	1本	○	おつきみゼリー	28	□
				オリーブ油	0.6	□							水	140										
				牛乳	1本	○							牛乳	1本	○							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		
中学年	620kcal 26.1g			597kcal 21.0g			552kcal 22.5g			601kcal 25.8g			550kcal 24.8g			540kcal 22.9g			566kcal 25.2g			649kcal 21.5g		

食育の日献立（山梨県）



今月の食育の日献立は、山梨県です。海のない山梨県でも、秋になると新鮮なさんまが出回ります。その旬のさんまと米を一緒に炊き上げた料理が「さんまめし」です。
ほうとうは、小麦粉から作られる幅の広い平麺と季節の野菜を、みそ味で煮込んで作る郷土料理です。今回は、甘味がありまろやかな味わいの白味噌を使っています。
山梨県は果物の生産量が全国で上位にランクインするため、フルーツ王国と呼ばれています。今日は、その中でも収穫量が全国1位のシャインマスカットが登場します。

お月見献立

☆献立だより☆

8・9月 いきいき

～給食目標～
食品の組み合わせを知り好き嫌いなく食べる

※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？

◎ほうとう白味噌仕立て

材料（4～5人分）

ほうとう（冷凍）	100ｇ
豚肉	100ｇ
かぼちゃ	100ｇ
白菜	2枚
白ねぎ	適量
味噌	大さじ4
白味噌	小さじ4
けずりぶし	適量
水	700ml

作り方

① けずりぶしでだしをとっておく。
② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
③ かぼちゃは一口大の大きさに、白菜は１ｃｍのそぎ切りに、白ねぎは小口切りにしておく。
④ 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
⑤ かぼちゃ、白菜の順に入れる。
⑥ 火が通ったら、ほうとう、白ねぎを入れる。
⑦ ひと煮立ちしたら味噌、白味噌を加え、味を整えて仕上げる。

～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【伊丹市立学校給食センター】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!!