日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
こんだて	れんこんのソテー	ハブチュチョルバス ヨーグルトゼリー 牛乳		ごはん なっとう ぶたにくのしょうがいため はくさいのみそしる 牛乳	しおこんぶあえ	ちゅうかとりどんぶり みそワンタンスープ 牛乳	くるくるパン ナポリタン きゅうりのマリネ 牛乳	こめこの きのこカレーライス コールスローサラダ 牛乳	さけのしおやき ハムとほうれんそうの いためもの いものこじる 牛乳	わかめごはん まぐろのフライ (とんかつソース クラス1本) サンマーめん しょうなんゴールドゼリー 牛乳	たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	コッペパン きなこクリーム オムレツの トマトソースかけ ポトフ 牛乳	ごはん ほっけのみりんぼし やさいのごまいため ごじる スイートポテト 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ ボロニアカッ 40 ○ 天ぷら油 20 △ 4 □ れんじん 5 △ 20 ○ 5 ○ 15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	ピ 中 は こまが ( トライ) 35 C C C C C C C C C C C C C C C C C C	はけかず油 02 [ サラダ油 なん 5 2 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 2 5 2 5 2 2 5 2 5 2 2 5 2	なっとう 30 C ぶた肉 35 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z	2 とり肉 30 C 15 C 50 D 50 C 50 C 50 C 50 C 50 C 50 C 5	とりまんしている。	チキンフランク 10 C A A A A A A A A A A A A A A A A A A	エマッだかればした サンルル では でに トサンカル では でに トサンカル では でに トサンカル マッドで でに トサンカルスタブルチャッ カウスタブルチャッ カウェー マック は ホ 濃 シンサー は 赤 濃 シンサー で の 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ほうれんそう 20 △ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	TO D	この	きなこクリーム 10 C フレーンオムレッ 50 C サーンオムレッ 02 C サーンオグトティップ 08 C トマトケチャップ 08 C トマトケチャップ 02 C トマトケチャップ 02 C トマトケチャップ 02 C トマトケーク・ファック 10 C カリャんロラ 10 C カキにセリダ 40 ム カキにセリダ 20 ム セサ塩 0 15 2 ム カキにセサ塩 1 1 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	サラダ油 02 ロフロッコリー 20 A にんじん 10 A いりごま 0.3 ロサラダ油 0.2 ロ 濃ロしょうゆ 1.5 砂糖 1 ロンきわりだいす (ドライ) あっあげ (ミニ) 15 O 乾燥わかめ 0.3 O だいこん 25 A
<b>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</b>	11月10日は、伊丹市の85回目の誕生日です。 伊丹市で育てられ、収穫された小松菜を使用した 煮びたしや、同じく伊丹市産のさつまいもが入った さつまいも入りすまし汁が登場します。 また、清酒発祥の地にちなみ、赤魚の酒かす焼きには、 伊丹市の酒造会社で製造された酒かすを使用しました。 地元の恵みに感謝していただきましょう。  I科ド・/たんぱく質 I科ド・/たんぱく質 I科ド・/たんぱく質 545kcal 20.0g 540kcal 25.6g 541kcal 24.1g 563kcal 27.0g					「鎌倉わかめ」な 豊富な「マグロ」 また、横浜中華 炒めた野菜や豚肉 ラーメンにかけた デザートには、 使ったゼリーを用 Iスルド-/たんばく質	が、世界中から集活でも人気のある。にとろみをつけたに料理です。 さわやかな香りの 意しました。神奈	が盛んな他、たんにまる三崎港が有名で「サンマーめん」にあんかけを、醤油や「湘南ゴールド」の川県の味覚を楽しん	です。 は、 り塩味の D果汁を いでくださいね。 Iスルドー/たんばく質	「科は、一/たんぱく質	日本で受け 自然の恵み 良いことが 伝えていき Iネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	、四季の移ろいや 栄養バランスが さを再発見し、 Iネルギー/たんぱく質

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

〇: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。



~給食目標~

日・曜	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
こんだて	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳		コッペパン ハーブいり チキンウインナー ミネストローネ りんご(1/6個) 牛乳	がたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	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 サムゲタン 牛乳	
こんだてのざいりょう (g)	70   C   C   C   C   C   C   C   C   C	おこのみつくね   50 0   15 0 0   15 0 0 0   15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ハーブハウ サラダ油 02 ロ マーコンロバミン 10 0 ロ マウカがねベト じリチャップ 11 0 0 位 セマトクチャップ 11 0 0 位 セマトクチャップ 11 0 0 0 位 大マトにもっ 7 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Single   Single	中肉 20 ○ たまれんそう 10 △ にうれんそう 10 △ にんじんか 10 △ にんじが油 0.3 □ はりしょうゆ 4 酒 切 1 □ は 1 □ でままままが 1 □ たくまたがんまい 5 □ もちげんまい 5 □ にもがんまい 5 □	

☆献立だより☆

豚肉

人参

曾和 濃口醤油

みりん

けずりぶし



※ 請儀 対は好みで 調節してください。 薄様を心がけましょう。

※給食献立の中から紹介しています。

## ◎みそワンタンスープ

食に感謝しよう 彩翰 (4~5爻勞)

大さじ2

犬さじ1

小さじ1

ルクタ

商量

ワンタンの皮 10枚 家族そろって 80g 作ってみませんか? 宝ねぎ 1/2個 1/4苯 もやし 30g とうもろこし (冷凍) 30g チンゲンサイ 30g 赤味噌 犬さじ1

> ~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 ぼぐしながら、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。

## 作の芳

みず

① けずりぶしでだしをとっておく。

ジンジャーパウダー

ガーリックパウダー

② ワンタンの皮、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。

700ml

- ③ 玉ねぎはスライス、人参は細切り、チンゲンサイは3cm幅に切っておく。
- ④ とうもろこしは流水解凍しておく。
- ⑤ もやしはよく水洗いしておく。
- ⑥ 鍋に①のだし汁を煮立て、豚肉を火が違るまで煮る。
- ⑦ 人参、宝ねぎ、もやし、チンゲンサイ、とうもろこしを入れて煮る。
- 8 ワンタンの皮と調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 赤味噌と味噌、調味料Bを入れ、味を調えて仕上げる。

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。

QR コードで ホームページに 直接アクセス!

