



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	ごはん おこのみつくね さばのそぼろ ゆばのすましじる 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	ぶたどんぶり 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)	こめ 70 〇	こめ 70 〇	コッペパン 50 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇
	とうふ 90 〇	おこのみつくね 50 〇	ハーブいり 40 〇	ぶた肉 35 〇	牛肉 20 〇
	ぶたひき肉 25 〇	さば(水煮) 30 〇	チキンウインナー 0.2 〇	たまねぎ 40 △	たまねぎ 25 △
	たまねぎ 35 △	にんじん 5 △	サラダ油 0.2 〇	いとこんにゃく 10 △	ほうれんそう 10 △
	にんじん 10 △	酒 0.2 △	ベーコン(バラ) 10 〇	しろねぎ 3 △	ごぼう 10 △
	たけのこ 10 △	ジンジャーパウダー 0.1 △	マカロニ 5 〇	サラダ油 0.5 〇	にんじん 10 △
	しろねぎ 3 △	濃口しょうゆ 1.5 △	じゃがいも 35 〇	砂糖 1.5 〇	サラダ油 0.5 〇
	干しいたけ 0.5 △	砂糖 0.5 〇	たまねぎ 25 △	濃口しょうゆ 4 〇	いりごま 0.3 〇
	サラダ油 1 〇	いりごま 0.2 〇	キャベツ 20 △	酒 0.3 〇	濃口しょうゆ 4 〇
	濃口しょうゆ 4 〇	ゆば 2 〇	トマト 12 △	たまご 20 〇	酒 0.3 〇
こんだてのざいりょう(g)	赤みそ 4 〇	とうふ 35 〇	にんじん 10 △	とり肉 20 〇	砂糖 1 〇
	砂糖 1 〇	かまぼこ(もみじ型) 10 〇	セロリ 0.5 △	たまねぎ 25 △	塩 0.1 〇
	酒 1 〇	たまねぎ 30 △	トマトケチャップ 11 〇	にんじん 10 △	ガーリックパウダー 0.02 〇
	オイスターソース 0.5 〇	にんじん 10 △	塩 0.7 〇	あおねぎ 3 △	ごま油 0.1 〇
	ジンジャーパウダー 0.1 〇	えのきだけ 10 △	乾燥にんにく 0.05 〇	淡口しょうゆ 6 〇	たくあんづけ 12 △
	トウバンジャン 0.05 〇	あおねぎ 3 △	こしょう 0.04 〇	でんぶん 1.5 〇	てまきのり 3 〇
	でんぶん 1 〇	塩 0.1 〇	ぶたがらすープ 適量	けずりぶし 2.5 〇	もちげんまい 5 〇
	ぶたがらすープ 水 40 〇	淡口しょうゆ 4 〇	りんご 30 △	水 145 〇	とり肉 20 〇
	海藻ミックス 1.2 〇	けずりぶし 2.5 〇	牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇	だいこん 20 △
	きゅうり 20 △	水 160 〇			たまねぎ 20 △
こんだてのざいりょう(g)	ドレッシング(かんきつ) 6 〇	牛乳 1本 〇			にんじん 10 △
	牛乳 1本 〇				たけのこ 10 △
					しろねぎ 3 △
					淡口しょうゆ 4 〇
					濃口しょうゆ 0.5 〇
					塩 0.3 〇
					こしょう 0.01 〇
					ジンジャーパウダー 0.01 〇
					でんぶん 1.5 〇
					とりがらすープ 適量
I補給-/たんぱく質					水 135 〇
					牛乳 1本 〇
中学年	550kcal 22.0g	540kcal 23.7g	583kcal 22.9g	546kcal 25.7g	545kcal 23.2g

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 〇：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☆



※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。

◎みそワタンスープ

材料(4~5人分)

ワタンの皮	10枚
豚肉	80g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
もやし	30g
とうもろこし(冷凍)	30g
チンゲンサイ	30g
赤味噌	大さじ1
味噌	大さじ2
濃口醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
ジンジャーパウダー	少々
ガーリックパウダー	少々
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 ワタンの皮、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 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、豚肉を火が通るまで煮る。
- ⑦ 人参、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、とうもろこしを入れて煮る。
- ⑧ ワタンの皮と調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ 赤味噌と味噌、調味料Bを入れ、味を調えて仕上げる。

～給食目標～
給食に感謝しよう

家族そろって
作ってみませんか？



～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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

