

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	ごはん さんまのおろしに きんぴらごぼう ごじる 牛乳	アップルパン プレーンオムレツ あきなすの カポナータ 牛乳	ごはん マーボーどうふ キャベツのちゅうかあえ 牛乳	ごはん さつまいものうまに ほうれんそうと ツナのあえもの 牛乳	ごはん ふたにくのしょうがいため あつあげのみそしる 牛乳	わかめごはん とりのたつたあげ コーンのいためもの いものこじる 牛乳	コッペパン さけとほうれんそうの クリームシチュー かぼちゃサラダ (マヨネーズ クラス1本) ブルーベリーゼリー 牛乳	ルーローハン ごはん ルーローハンのく ビーフンスープ 牛乳	ごはん ひよこめと ふたひきにくの ケチャップソテー ABCスープ 牛乳	ごはん ふりかけ こまつなとふたにくの いためもの とりのつくねじる 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ れんこんのサラダ 牛乳	おむすび しおごはん おおばんのり かれのいちやほし スキーじる ようなしのゼリー 牛乳	ごはん やまとに (卵除去食対応) きゅうりのすのもの 牛乳
こんだての おもり (g)	こめ 70 □	コッペパン 50 □ アップルチップ 10 △	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □ わかめごはんの具 2 ○	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	さんまのおろしに 40 ○ ごぼう 15 △ にんじん 5 △ つきこんにやく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ ごま油 0.05 □ ひきわりだいず 10 ○ とり肉 15 ○ ちくわ 5 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 1.15 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 155 □ 牛乳 1本 ○	プレーンオムレツ 50 ○ なす 20 △ ベーコン(バラ) 8 ○ じゃがいも 25 □ たまねぎ 40 △ トマト 25 △ トマト 20 △ パプリカ 15 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ 白ワインビネガー 2 □ 乾燥にんにく 0.2 □ 砂糖 2 □ 塩 1 □ 乾燥バジル 0.01 ○ ふたがらスープ 適量 水 50 □ 牛乳 1本 ○	とうふ 90 ○ ふたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 4 □ 濃口しょうゆ 1 □ 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 □ ふたがらスープ 適量 水 40 □ キャベツ 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 酢 1 □ 砂糖 0.5 □ ごま油 0.3 □ 牛乳 1本 ○	さつまいも 25 □ とり肉 30 ○ だいず(ドライ) 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ しろねぎ 2 △ ごぼう 10 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 □ みりん 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 水 50 □ ほうれんそう 30 △ ツナ 10 ○ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.2 □ 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 ○	ふた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しろねぎ 2 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 濃口しょうゆ 3.5 □ 砂糖 1.5 □ ガーリックパウダー 0.01 ○ あつあげ(ミニ) 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ えのきたけ 3 △ あおねぎ 3 △ みそ 1.15 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 145 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○	さけ 20 ○ ほうれんそう 8 △ じゃがいも 35 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ プロッコリー 5 △ 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 0.02 □ ふたがらスープ 適量 水 70 □ かぼちゃ 20 △ えび 10 △ きゅうり 10 △ たまねぎ 5 △ 酢 1 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.03 □ マヨネーズ 8 □ ブルーベリーゼリー 28 □ 牛乳 1本 ○	ふた肉 30 ○ たまねぎ 25 △ チンゲンサイ 10 △ たけのこ 10 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ 酒 0.5 □ 砂糖 1.8 □ 濃口しょうゆ 1.8 □ オイスターソース 2.5 □ ウーシャンフェン 0.01 □ でんぷん 1 □ 水 30 □ ビーフン 6 □ とり肉 20 ○ えび 20 ○ はくさい 20 △ たまねぎ 20 △ 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 1.75 □ 牛乳 1本 ○	ひよこめ(ドライ) 10 □ ふたひき肉 30 ○ たまねぎ 20 △ トマト 10 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ ウスターソース 1 □ 砂糖 1 □ 塩 0.05 □ ガーリックパウダー 0.02 □ ローズマリー 0.02 □ アルファベットマカロニ 5 □ とり肉 20 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ キャベツ 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 1.75 □ 牛乳 1本 ○	ふりかけ(おこめとやさい) 2.7 □ こまつな 30 △ ふた肉 30 ○ たけのこ 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ 塩 0.5 □ 酒 0.5 □ 乾燥にんにく 0.1 □ 塩 0.1 □ れんこん 12 △ きゅうり 15 △ とうもろこし 5 △ 淡口しょうゆ 1 □ 酢 1 □ 砂糖 0.3 □ サラダ油 0.5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 塩 0.7 □ 大判のり 3 ○ かれのいちやほし 40 ○ サラダ油 0.2 □ ふた肉 12 ○ さつまいも 25 ○ とうふ 20 ○ だいこん 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ つきこんにやく 5 △ しろねぎ 3 △ みそ 1.15 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 1.30 □ ようなしゼリー 40 △ 牛乳 1本 ○	牛肉 25 ○ ひらてん 20 ○ うずらたまご 18 ○ じゃがいも 50 ○ こんにやく 30 △ にんじん 15 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 4 □ 淡口しょうゆ 3 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 水 50 □ きゅうり 30 △ 乾燥わかめ 0.3 ○ 酢 1.8 □ 淡口しょうゆ 0.8 □ 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 ○		
め 愛護デー こんだて 目の愛護デー 献立	<p>今日は目の愛護デー献立です。 さけにはアスタキサンチンが含まれており、目の疲れを和らげる効果があります。 ほうれん草やかぼちゃ、にんじんに多いβ-カロテンはビタミンAとなり、目の粘膜などを正常に保ってくれます。 デザートにはアントシアニンが豊富なブルーベリーゼリーです。 テレビやスマートフォンの使用時間など、普段の生活を見直し、目を大切にしていきましょう。</p>												
め 愛護デー こんだて 目の愛護デー 献立	<p>今月の食育の日献立は新潟県です。 新潟県は米の生産が日本一で、それを使用した酒造りも盛んです。日本海の産物にも恵まれていて、秋に漁獲できるカレイは「ヤナギカレイ」という名前で親しまれています。 スキー汁はスキーをイメージした郷土料理で、短冊に切った野菜はスキー板、豆腐は雪を表しています。 ル・レクチェという洋梨の栽培も行われていて、今回は洋梨の果汁が入ったゼリーの登場です。</p>												
め 愛護デー こんだて 目の愛護デー 献立	<p>食育の日献立 （新潟県）</p>   												
I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質	I初拝-/たんぱく質
583kcal 24.1g	553kcal 20.3g	553kcal 22.9g	575kcal 24.1g	546kcal 24.8g	542kcal 24.1g	603kcal 22.6g	544kcal 24.7g	550kcal 23.0g	542kcal 24.6g	589kcal 22.3g	546kcal 25.1g	548kcal 22.4g	

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するお問い合わせは、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。

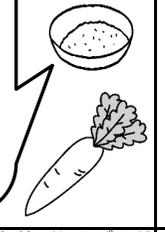
◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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。



	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	ごはん ぶたキムチ いもちちる 牛乳	ごはん エリンギとりにくの オイスターソースいため チンゲンサイのスープ 牛乳	コッペパン いちごジャム チキンフランクのソテー ポトフ 牛乳	とりどんぶり なめこのみそしる 牛乳	くりとチキンの こめこカレーライス きのこのマリネ 牛乳	ごはん チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ (卵除去食対応) かき(1/6個) 牛乳	じゃこなめし ごはん だいこんぼと じゃこのいためもの おからコロッケ だいこんのみそしる 牛乳	てりやきバーガー バーガーパン ハンバーグの てりやきソースかけ キャベツのソテー かぼちゃの とうにゅうポタージュ 牛乳	ごはん にくじゃが はくさいのごまあえ 牛乳
	こめ 70g	こめ 70g	コッペパン 50g	こめ 70g	こめ 70g	こめ 70g	こめ 70g	バーガーパン 50g	こめ 70g
こんだての びりりょう (g)	ぶた肉 35g はくさいキムチ 30g たまねぎ 15g にんじん 5g にら 3g サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 0.5g	エリンギ 10g とり肉 35g たまねぎ 15g にんじん 10g パプリカ 5g サラダ油 0.5g オイスターソース 3g 濃口しょうゆ 3g 酒 2g 砂糖 1g	いちごジャム 10g チキンフランク 40g サラダ油 0.2g ぶた肉 20g じゃがいも 40g だいこん 30g たまねぎ 30g キャベツ 25g にんじん 20g サラダ油 1g 塩 1g こしょう 0.02g ぶたがらすープ 適量 水 50g	とり肉 35g かまぼこ 10g たまねぎ 30g にんじん 10g いとこんにやく 5g ごぼう 5g しろねぎ 3g サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 3g 濃口しょうゆ 2g 濃口しょうゆ 2g	むきぐり 10g とり肉 35g じゃがいも 40g たまねぎ 50g にんじん 15g トマト 10g サラダ油 1g こめこ 4.7g カレー粉 0.3g ウスターソース 4.5g アップルソース 3g トマトケチャップ 1g 塩 1g 赤ワイン 1g 濃口しょうゆ 0.4g ジンジャーパウダー 0.3g 砂糖 0.2g 乾燥にんにく 0.1g とりがらすープ 適量 水 60g	ぶた肉 30g ピーマン 15g たけのこ 15g にんじん 15g サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 3g 酒 0.6g オイスターソース 0.6g 砂糖 0.3g でんぶん 0.5g	だいこん葉 5g ちりめんじゃこ 11g サラダ油 0.2g 砂糖 0.4g 濃口しょうゆ 0.8g みりん 0.4g おからコロッケ 50g 天ぷら油 5g	ハンバーグ 60g サラダ油 0.2g 濃口しょうゆ 5g 砂糖 3g みりん 0.6g でんぶん 0.3g キャベツ 25g にんじん 5g サラダ油 0.2g 塩 0.3g こしょう 0.01g かぼちゃペースト 10g かぼちゃ 20g ベーコン(バラ) 5g たまねぎ 30g にんじん 10g サラダ油 1g とうにゅう 1g 塩 1g 白ワイン 0.3g こしょう 0.02g でんぶん 1g ぶたがらすープ 適量 水 140g	ぶた肉 30g ちくわ 15g じゃがいも 50g たまねぎ 40g にんじん 20g いとこんにやく 15g ごぼう 10g グリーンピース 8g サラダ油 1g 砂糖 3g 濃口しょうゆ 7g みりん 0.5g 水 50g はくさい 25g にんじん 5g すりごま 0.4g 濃口しょうゆ 1.5g 砂糖 0.5g
	いもち 25g とり肉 15g たまねぎ 30g にんじん 10g まいたけ 5g あおねぎ 2g 淡口しょうゆ 4g 塩 0.4g こしょう 0.001g けずりぶし 2.5g 水 150g	エリンギ 10g たまねぎ 15g にんじん 10g パプリカ 5g サラダ油 0.5g オイスターソース 3g 濃口しょうゆ 3g 砂糖 1g	コッペパン 50g いちごジャム 10g チキンフランク 40g サラダ油 0.2g ぶた肉 20g じゃがいも 40g だいこん 30g たまねぎ 30g キャベツ 25g にんじん 20g サラダ油 1g 塩 1g こしょう 0.02g ぶたがらすープ 適量 水 50g	なめこ 15g とうふ 30g あぶらあげ 30g たまねぎ 30g にんじん 10g あおねぎ 3g みそ 11.5g けずりぶし 2.5g 水 140g	しめじ 10g きゅうり 15g たまねぎ 10g けずりぶし 3g にんじん 3g 酢 1g 砂糖 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.01g オリーブ油 0.8g	たまご 20g とり肉 15g こうやどうふ(細切り) 2g たまねぎ 30g にんじん 10g あおねぎ 3g 干しいたけ 0.3g 淡口しょうゆ 3g 塩 0.5g ジンジャーパウダー 0.001g でんぶん 1.5g けずりぶし 2.5g 水 145g	かき 35g	だいこん 35g たまねぎ 30g にんじん 10g ごぼう 10g あおねぎ 2g みそ 11.5g けずりぶし 2.5g 水 130g	ハンバーグ 60g サラダ油 0.2g 濃口しょうゆ 5g 砂糖 3g みりん 0.6g でんぶん 0.3g キャベツ 25g にんじん 5g サラダ油 0.2g 塩 0.3g こしょう 0.01g かぼちゃペースト 10g かぼちゃ 20g ベーコン(バラ) 5g たまねぎ 30g にんじん 10g サラダ油 1g とうにゅう 1g 塩 1g 白ワイン 0.3g こしょう 0.02g でんぶん 1g ぶたがらすープ 適量 水 140g

今月は「食品ロス削減取り組み月間」です。  
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを言い、  
年間で約464万トンにもなります。この数字は日本国民全員が毎日100gのご飯を食べずに  
捨てているのと同じです。  
今日は普段捨てられがちな食材を使った献立です。大根葉は根よりもビタミンCが  
豊富な食材です。おからは大豆のたんぱく質が凝縮しているため、体を作るもととなり、  
食物繊維の効果によってお腹の調子も整えてくれます。  
みなさんも家庭や給食で、できるだけ食べ残しをしないなど、できることから  
取り組んでいきましょう。



☆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。

～給食目標～  
しょうぶな体をつくる  
食事をする

◎スキージ

材料(4~5人分)

- 豚肉 100g
- さつまいも 1/2本
- 豆腐 1/4丁
- 大根 1/4本
- 人参 1/4本
- ごぼう 50g
- つきこんにやく 20g
- 白ねぎ 少々
- 味噌 大さじ4
- けずりぶし 適量
- 水 700ml

家族そろって  
作ってみませんか?



作り方

- けずり節でだしをとっておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに、豆腐は角切り、  
さつまいもはいちょう切り、大根、人参は短冊切り、  
ごぼうは笹切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- つきこんにやくは下茹でしておく。
- 鍋にだしを煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
- 人参、大根、ごぼう、さつまいもを入れる。
- 豆腐、つきこんにやくを入れる。
- ひと煮立ちしたら、味噌、白ねぎを入れ、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!