

令和8年度

10月 こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こ ん だ て	コッペパン とうふのカクテルソースに ブロッコリーのちゅうかあえ シャインマスカット 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 チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん にくじゃが だいずとキャベツのあえもの 牛乳	ごはん ふりかけ ししゃものいそペフライ れんこんのきんぴら さつまじる 牛乳	こめこのボークハヤシライス スナップエンドウのポイル (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	くるくるパン やきビーフン きゅうりとわかめのサラダ 牛乳	レバーいりキーマカレー ごはん レバーいりキーマカレーの キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん やまとに だいこんとハムのすのもの 牛乳	わかめごはん いわしのおかか こまつなとりにくのいためもの さわにわん 牛乳	コッペパン きなこクリーム ハーブウィンナーのソテー こめコマカロニの ミネストローネ 牛乳	さけそぼろごはん ごはん さけそぼろ ささかまぼこ おくすかけ 牛乳	ごはん とりにくのスタミナいため まろやかマーラータン (卵除去食対応) 牛乳
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	とうふ 90 ○	牛肉 25 ○	ぶた肉 30 ○	ぶた肉 30 ○	ぶた肉 35 ○	ビーフン 30 □	レバーチップ 3 ○	牛肉 35 ○	わかめごはんの具 2 ○	きなこクリーム 10 □	さけフレーク 20 ○	とり肉 35 ○
	ぶたひき肉 30 ○	たまねぎ 25 △	ちくわ 15 ○	ふりかけ (おにめとやさい) 2.7 □	じゃがいも 35 □	ぶた肉 25 ○	あいびき肉 35 ○	ひらてん 25 ○	いわしのおかか 40 ○	ハーブウィンナー 40 ○	とうもろこし 5 △	たまねぎ 25 △
	たまねぎ 30 △	ほうれんそう 10 △	じゃがいも 50 □	ししゃものいそペフライ 20 ○	たまねぎ 40 △	えび 10 ○	たまねぎ 30 △	じゃがいも 50 □	こまつな 10 △	サラダ油 0.2 □	サラダ油 0.2 □	にんじん 10 △
	にんじん 10 △	ごぼう 10 △	たまねぎ 40 △	天ぷら油 2 □	たまねぎ 15 △	たまねぎ 30 △	にんじん 10 △	こんにやく 35 △	とり肉 15 ○	ベーコン (バラ) 10 ○	砂糖 1 □	たけのこ 10 △
	たけのこ 10 △	にんじん 10 △	にんじん 20 △	れんこん 20 △	マッシュルーム 10 △	キャベツ 20 △	パブリカ 5 △	にんじん 25 △	れんこん 10 △	こめコマカロニ 7 □	濃口しょうゆ 0.7	にら 3 △
	サラダ油 1 □	サラダ油 0.5 □	いとこんにやく 15 △	ツナ 20 △	トマト 7 △	にんじん 10 △	ピーマン 5 △	サラダ油 1 □	砂糖 3 □	じゃがいも 0.2 □	濃口しょうゆ 0.7	サラダ油 0.5 □
	トマトケチャップ 9	濃口しょうゆ 4	ごぼう 10 △	にんじん 10 ○	ソテードオニオン 10 △	にら 3 △	トマト 5 △	砂糖 3 □	みりん 1	たまねぎ 30 △	酒 0.7	オイスターソース 1
	ウスターソース 5	砂糖 1 □	サラダ油 1 □	サラダ油 5 △	サラダ油 1 □	干ししいたけ 0.5 △	サラダ油 0.5 □	濃口しょうゆ 4	乾燥にんにく 0.05	キャベツ 30 △	ささかまぼこ 30 ○	濃口しょうゆ 1
	砂糖 1 □	塩 0.1	砂糖 3 □	濃口しょうゆ 2	こめこ 4.7 □	サラダ油 1 □	トマトケチャップ 5	淡口しょうゆ 3	酒 0.3	トマト 12 △	サラダ油 0.2 □	砂糖 1.5 □
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	オイスターソース 0.3	ガーリックパウダー 0.02	みりん 0.5	砂糖 1.5 □	トマトピューレ 10 △	塩 0.7	カレー粉 0.4	ジンジャーパウダー 0.2	乾燥にんにく 0.05	セロリ 0.5 △	とり肉 20 ○	酒 1
	塩 0.2	たくあんづけ 12 △	水 50	さつまいも 40 □	トマトケチャップ 10	きゅうり 30 △	塩 0.4	水 50	ぶた肉 20 ○	トマトケチャップ 11	あぶらあげ 30 ○	ぶた肉 15 ○
	豆板醤 0.05	てまきのり 3 ○	ひきわりだいず 1 ○	ぶた肉 20 ○	赤ワイン 1	乾燥わかめ 0.3 ○	こしょう 0.02	だいこん 30 △	とうふ 30 ○	塩 0.7	うどん 30 □	うすらたまご 20 ○
	ガーリックパウダー 0.01	チンゲンサイ 15 △	キャベツ 20 △	たまねぎ 20 △	コンソメ 1	淡口しょうゆ 1.5	ごま油 0.4 □	にんじん 15 △	あぶらあげ 30 ○	乾燥にんにく 0.05	にんじん 10 △	はるさめ 6 □
	こしょう 0.01	とうふ 25 ○	にんじん 5 △	たまねぎ 10 △	塩 0.7	酢 1	こしょう 0.01	とり肉 25 ○	ごぼう 15 △	こしょう 0.04	あおねぎ 3 △	はくさい 20 △
	でんぷん 1 □	たまねぎ 30 △	にんじん 10 △	あおねぎ 3 △	砂糖 0.5 □	砂糖 0.3 □	ごま油 0.5 □	じゃがいも 30 □	にんじん 10 △	ぶたがらスープ 適量	みりん 1	チンゲンサイ 10 △
	ぶたがらスープ 適量	コンソメ 2.5	砂糖 0.5 □	みそ 11.5 ○	濃口しょうゆ 0.4	しょう糖 0.01	牛乳 1本 ○	たまねぎ 30 △	えのきたけ 10 △	水 80	酒 0.3	にんじん 10 △
	水 30	塩 0.2	牛乳 1本 ○	けずりぶし 2.5	こしょう 0.01	しょう糖 0.3 □	牛乳 1本 ○	とうにゅう 10 ○	あおねぎ 3 △	牛乳 1本 ○	でんぷん 1 □	えのきたけ 10 △
	ブロッコリー 20 △	とうふ 25 ○	牛乳 1本 ○	水 90	ガーリックパウダー 0.01	しょう糖 0.3 □	牛乳 1本 ○	塩 1	酒 0.2	牛乳 1本 ○	けずりぶし 2.5	サラダ油 1 □
	たまねぎ 10 △	にんじん 10 △	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ぶたがらスープ 適量	しょう糖 0.3 □	牛乳 1本 ○	コンソメ 0.8	水 125	牛乳 1本 ○	水 130	みそ 5 ○
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	いりごま 0.5 □	塩 0.2	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	スナップエンドウ 25 △	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	白ワイン 0.3	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	豆板醤 0.05
	淡口しょうゆ 1.5	こしょう 0.02	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	マヨネーズ 8 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	こしょう 0.02	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	コチュジャン 0.05
	酢 1.5	でんぷん 135	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	でんぷん 1 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ホアジヤオ 0.03
	砂糖 0.4 □	水 135	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	とりがらスープ 適量	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ジンジャーパウダー 0.01
	ごま油 0.5 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 135	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ぶたがらスープ 適量
	シャインマスカット 30 △	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ブルーベリーゼリー 28 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 110
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
1杯 - / たんぱく質	546kcal 25.2g	553kcal 21.3g	540kcal 20.7g	608kcal 22.5g	609kcal 21.2g	542kcal 21.7g	602kcal 25.3g	566kcal 22.2g	593kcal 27.8g	624kcal 22.9g	546kcal 25.5g	580kcal 24.8g

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。

給食メニューで人気のメニューを
動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!



今月の食育の日献立は宮城県です。
宮城県は銀鮭の養殖が盛んです。甘辛く
味付けした鮭そぼろは、ごはんにぴったりの
一品です。また、笹かまぼこは古くから
伝わる宮城県の名物料理です。
おくすかけは、でんぷん（くず）でとろみをつけた、お祝いの日などに振る舞う
郷土料理で、肉、うどん、野菜などを
入れた、栄養満点のお汁です。

食育の日 こんだて
（宮城県）



今日は目の愛護デー献立です。目の健康に良いとされる
レバーを入れたキーマカレー、視力の維持に役立つ
カロテンが豊富な人参は、体温まるポタージュに
しました。デザートにはアントシアニンが豊富な
ブルーベリーのゼリーが登場!!
楽しみにしててくださいね♪



め 愛護デー こんだて
目の愛護デー献立



令和8年度

10月 こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり さばのしおやき ぶたじる 牛乳	ごはん なすとぶたにくのいためもの いもちもちじる くりまんじゅう 牛乳	スラッピージョー せわりコッペパン スラッピージョーのく スライスチーズ やさいスープ ジョア	ごはん だいこんばとこんぶのふりかけ おからハンバーグの こうみソースかけ ばちじる 牛乳	ごはん チキンなんばん とりのたつたあげ あますあんかけ タルタルソース ガーリックポテト わふうスープ 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ナシゴレン ごはん ナシゴレンのぐ エスニックレモンスープ 牛乳	コッペパン かぼちゃグラタン コーンソテー チキンボールスープ 牛乳	こめこのチキンカレーライス フルーツゼリー みかんシロップづけ かくぎりゼリー 牛乳
こんだてのざいりよう(g)	こめ 65 5 0.7	こめ 70	コッペパン 50	こめ 70	こめ 70	こめ 70	こめ 70	コッペパン 50	こめ 70
	もちげんまい 塩 3	なす 10 △ ぶた肉 35 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ひよこまめ 5 △ サラダ油 0.5 △ 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 塩 0.07 こしょう 0.01	あいびき肉 35 △ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ひよこまめ 5 △ サラダ油 0.5 △ トマトケチャップ 8 ウスターソース 6 砂糖 2 塩 0.1	だいこんば 15 △ きざみこんぶ 1 △ いりごま 0.3 △ サラダ油 0.2 △ 砂糖 0.6 △ 濃口しょうゆ 1.2 △ みりん 0.6	とりのたつたあげ 40 △ 天ぷら油 4 △ 酢 3 △ 砂糖 1.2 △ 濃口しょうゆ 1.8 △ タルタルソース(小袋) 8 △	あつあげ(ミニ) 30 △ ぶた肉 20 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 △ 濃口しょうゆ 3 △ 酒 0.5 △ ジンジャーパウダー 0.2 △ 塩 0.07 △ こしょう 0.01 △ ごま油 0.1 △	ささみ 30 △ えび 5 △ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パプリカ 5 △ サラダ油 0.5 △ トマトケチャップ 3 △ オイスターソース 3 △ 濃口しょうゆ 1 △ ナンブラー 0.8 △ 砂糖 1 △ 塩 0.2 △ チリパウダー 0.03 △ こしょう 0.01 △ ガーリックパウダー 0.01 △	かぼちゃグラタン 60 △ とうもろこし 25 △ バター 0.4 △ 塩 0.01 △ こしょう 0.01 △	とり肉 40 △ 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 60 △
	おおばんのり 3	いもち 30 △ とり肉 20 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 △ けずりぶし 2.5 △ 水 110	とり肉 20 △ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ けずりぶし 2.5 △ 水 140	濃口しょうゆ 0.6 △ 砂糖 0.6 △ 濃口しょうゆ 1.2 △ みりん 0.6 △	おからいりハンバーグ 60 △ サラダ油 0.2 △ たまねぎ 10 △ しろうねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 3 △ 砂糖 2 △ 酢 1 △ ガーリックパウダー 0.02 △ ジンジャーパウダー 0.02 △	じゃがいも 30 △ サラダ油 0.2 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ ガーリックパウダー 0.01 △ オリーブ油 0.5 △	たまご 20 △ かまぼこ 10 △ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 △ でんぷん 1.5 △ けずりぶし 2.5 △ 水 145	チキンボール 35 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ けずりぶし 2.5 △ 水 140	みかんシロップ漬け 22 △ かくぎりゼリー(きょうほう) 22 △
	さばのしおやき 40 △ サラダ油 0.2 △	濃口しょうゆ 4 △ 酒 0.5 △ ジンジャーパウダー 0.1 △ 塩 0.07 △ こしょう 0.01 △	トマトケチャップ 8 △ ウスターソース 6 △ 砂糖 2 △ 塩 0.1 △	砂糖 0.6 △ 濃口しょうゆ 1.2 △ みりん 0.6 △	濃口しょうゆ 1.8 △ タルタルソース(小袋) 8 △	濃口しょうゆ 3 △ 酒 0.5 △ ジンジャーパウダー 0.2 △ 塩 0.07 △ こしょう 0.01 △ ごま油 0.1 △	濃口しょうゆ 1 △ ナンブラー 0.8 △ 砂糖 1 △ 塩 0.2 △ チリパウダー 0.03 △ こしょう 0.01 △ ガーリックパウダー 0.01 △	チキンボール 35 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ けずりぶし 2.5 △ 水 140	みかんシロップ漬け 22 △ かくぎりゼリー(きょうほう) 22 △
	ぶた肉 20 △ とうふ 25 △ あぶらあげ 3 △ たまねぎ 20 △ つきこんにく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 △ けずりぶし 2.5 △ 水 110	いもち 30 △ とり肉 20 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 △ けずりぶし 2.5 △ 水 110	とり肉 20 △ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ けずりぶし 2.5 △ 水 140	砂糖 0.6 △ 濃口しょうゆ 1.2 △ みりん 0.6 △	濃口しょうゆ 1.8 △ タルタルソース(小袋) 8 △	濃口しょうゆ 3 △ 酒 0.5 △ ジンジャーパウダー 0.2 △ 塩 0.07 △ こしょう 0.01 △ ごま油 0.1 △	濃口しょうゆ 1 △ ナンブラー 0.8 △ 砂糖 1 △ 塩 0.2 △ チリパウダー 0.03 △ こしょう 0.01 △ ガーリックパウダー 0.01 △	チキンボール 35 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ けずりぶし 2.5 △ 水 140	みかんシロップ漬け 22 △ かくぎりゼリー(きょうほう) 22 △
	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △	牛乳 1本 △
		くりまんじゅう 30 △ 牛乳 1本 △	ジョア(いちご) 1本 △						
今日は食品ロス削減献立です。捨てずに食べて欲しい大根の葉はふりかけにしました。ハンバーグには豆腐を作る工程でできるおからを、また、お汁にはそうめんを作るときにできる切れ端部分のそうめんばちを入れています。今一度食品ロスについて話し合ってみてくださいね。									
食品ロス削減献立									
食料をむだなく使おう!									
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くしながら、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。									
I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質	I初年 - / たんぱく質
609kcal 26.6g	631kcal 25.5g	540kcal 26.1g	556kcal 23.3g	587kcal 24.6g	542kcal 22.7g	540kcal 20.9g	626kcal 21.2g	572kcal 20.7g	

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。

☆献立だより☆

10月 いきいき

～給食目標～
しょうぶな体をつくる
食事をする

※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。

◎まろやかマーラータン



家族そろって
作ってみませんか？

材料(4～5人分)

豚肉	700g	サラダ油	適量
うずら卵	200g	味噌	大さじ1と1/2
春雨	30g	淡口醤油	大さじ2
白菜	100g	豆板醤	小さじ1
チンゲンサイ	50g	コチュジャン	小さじ1
人参	中1/3本	ホアジャオ	少々
えのきたけ	50g	ジンジャーパウダー	少々
		豚がらスープ	600ml

作り方

ホアジャオはしびれる辛さが特徴なので、
量を調整して入れてください。

- 豚がらスープを作っておく。
- 豚肉は食べやすい大きさ、白菜とチンゲンサイは1cm幅に切り、人参は短冊切りにしておく。
- 春雨は水かぬるま湯で水戻しし、えのきたけは石突を切り落として、ほくしておく。
- 調味料Aは混ぜ合わせておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参、白菜の芯、えのきたけを入れてさらに炒める。
- 豚がらスープと、白菜の葉、チンゲンサイ、うずら卵、春雨、調味料Aを加えて煮込む。
- 野菜に火が通ったら、味を調整して仕上げる。

～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くしながら、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！

