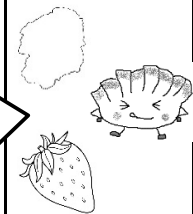


日・曜	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだて	ごはん こいのぼりがたハンバーグの てりやきソースかけ きんぴらごぼう わかたけじる かしわもち 牛乳	コッペパン チョコクリーム ポークチャップ オニオンスープ 牛乳	そばろごはん ごはん そばろごはんのぐ あじのいちやほし にらのみそしる 牛乳	ごはん にくじゃが スナップエンドウの ごまあえ 牛乳	ごはん いかととりにくの チリソースいため ちゅうかとうふスープ 牛乳	ごはん いわしのしょうがに まっちゃんピーズ キャベツのみそしる 牛乳	やきそばパン せわりコッペパン やきそば いもちスープ 牛乳	ごはん ちくわのこめこ ゆかりあげ（2個） ひじきのいために すましじる 牛乳	ごはん そばろに きゅうりのすのもの 牛乳	ごはん こめこのやきぎょうざ（2個） かんぴょうのいためもの ゆばのすましじる いちごゼリー 牛乳	ごはん きりぼしだいこんの ピリからいため あつあげのみそしる 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ ポテトサラダ （マヨネーズ クラス1本） 牛乳	キーマカレー ごはん キーマカレーのぐ やさいスープ そらまめチップス 牛乳
こんだてのわいりょう (g)	こめ 70□ ハンバーグ (こいのぼり型) 40○ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 5□ 砂糖 3□ みりん 0.6□ でんぷん 0.3□ ごぼう 15△ にんじん 10△ つきこんにゃく 5△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 2□ 砂糖 1.5□ ごま油 0.05□ 乾燥わかめ 1○ だけのこ (かまぼこ) 10○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ けずりぶし 2.5□ 水 1.45□ かしわもち 30□ 牛乳 1本○ こどもの日献立	コッペパン 50□ チョコクリーム 10□ ぶた肉 35○ たまねぎ 30△ しめじ 10△ にんじん 10△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ トマトケチャップ 5□ ウスターソース 5□ 砂糖 0.7□ 赤ワイン 0.3□ 塩 0.02□ こしょう 0.01□ たまねぎ 50△ とり肉 15○ キャベツ 15△ にんじん 10△ セロリ 1△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ こしょう 0.01□ けずりぶし 2.5□ 水 1.35□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶたひき肉 23○ むきえだまめ 7△ 砂糖 1□ 濃口しょうゆ 0.7□ 酒 0.5□ ジンジャーパウダー 0.05□ あじのいちやほし 40○ サラダ油 0.2□ にら 3△ あつあげ (ミニ) 20○ じゃがいも 20○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.35□ 牛乳 1本○	こめ 70□ 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□ スナップエンドウ 20△ たまねぎ 10△ すりごま 0.5□ 淡口しょうゆ 1.5□ 砂糖 0.3□ 牛乳 1本○	こめ 70□ いか 10○ とり肉 25○ じゃがいも 15□ たまねぎ 15△ にんじん 10△ グリーンピース 5△ サラダ油 0.5□ トマトケチャップ 8□ 砂糖 1□ 酒 1□ 濃口しょうゆ 0.5□ トウバンジャン 0.05□ ガーリックパウダー 0.02□ ジンジャーパウダー 0.02□ とりがらスープ 0.2□ でんぷん 5□ 水 0.2□ とうふ 25○ ベーコン (バラ) 20○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ だけのこ 5△ あおねぎ 3△ 干ししいたけ 0.5△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ こしょう 0.01□ ごま油 0.2□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 1.35□ 牛乳 1本○	こめ 70□ いわしのしょうがに 40○ いりだいず 10○ まっちゃん 0.1□ きなこ 0.7□ 砂糖 5□ 塩 0.01□ 水 5□ キャベツ 25△ ぶた肉 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 1.5□ 水 1.15□ 牛乳 1本○	こめ 70□ やきそばめん 12□ ぶた肉 10○ キャベツ 20△ たまねぎ 20△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ とんかつソース 3□ ウスターソース 3□ 塩 0.2□ こしょう 0.01□ 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△ ジンジャーパウダー 0.02□ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.2□ こしょう 0.01□ とりがらスープ 1.35□ 水 1.35□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ちくわ (1/2本) 40○ こめこ 8□ ゆかり 0.2△ 天ぷら油 5□ 水 5□ 干しひじき 2○ あぶらあげ 5○ にんじん 7△ サラダ油 0.2□ 砂糖 1.2□ 濃口しょうゆ 1.8□ みりん 0.3□ とり肉 15○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ しろねぎ 2△ 淡口しょうゆ 6□ 塩 0.1□ けずりぶし 2.5□ 水 1.65□ 牛乳 1本○	こめ 70□ じゃがいも 50○ とりひき肉 25○ ひらてん 20○ がんもどき 20○ にんじん 15△ こんにゃく 15△ たけのこ 10△ むきえだまめ 5△ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4□ 淡口しょうゆ 3□ 水 50□ きゅうり 30△ にんじん 10△ 酢 2□ 淡口しょうゆ 1.5□ 砂糖 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ こめこのやきぎょうざ 40△ サラダ油 0.5□ きりぼしだいこん 2△ ぶた肉 30○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 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 0.05□ トウバンジャン 0.1□ あつあげ (ミニ) 30○ ちくわ 15○ たまねぎ 20△ じゃがいも 20○ にんじん 10△ しろねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.20□ 牛乳 1本○	こめ 70□ スパゲッティ 33□ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ しめじ 10△ ピーマン 10△ オリブ油 0.5□ カレー粉 0.3□ 塩 0.4□ こしょう 0.01□ ナツメグ 0.01□ ターメリック 0.01□ 乾燥にんにく 0.05□ ぶたがらスープ 1.5□ とり肉 20○ たまねぎ 30△ はくさい 20△ とうもろこし 10△ にんじん 10△ 塩 0.4□ こしょう 0.01□ けずりぶし 2.5□ 水 1.40□ そらまめチップス (小袋) 10△ 牛乳 1本○		
中学年	I補給-/たんぱく質 607kcal 21.1g	I補給-/たんぱく質 589kcal 25.3g	I補給-/たんぱく質 551kcal 27.7g	I補給-/たんぱく質 547kcal 21.1g	I補給-/たんぱく質 581kcal 23.0g	I補給-/たんぱく質 564kcal 26.3g	I補給-/たんぱく質 577kcal 23.4g	I補給-/たんぱく質 571kcal 24.5g	I補給-/たんぱく質 565kcal 22.7g	I補給-/たんぱく質 579kcal 20.8g	I補給-/たんぱく質 542kcal 23.7g	I補給-/たんぱく質 635kcal 22.9g	I補給-/たんぱく質 569kcal 23.7g

にらは、切ってもまたすぐに伸びてくる、とても生命力の強い野菜です。また、体の調子を整えるビタミンや、疲れを回復させるはたらきのある栄養素がたくさん含まれているので、暑さが増えてきたこの季節にぴったりの食材です。味わって食べてくださいね。

栃木県と言えば有名な「宇都宮餃子」！今日は、小麦粉ではなく米粉の皮の餃子です。また、全国一の生産量を誇る「かんぴょう」を使った炒め物や、日光で有名な「ゆば」を入れたすまし汁も登場します。栃木県が誇る「とちおとめ」にちなんで、いちごゼリーもお楽しみに！！



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。

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!!

日・曜	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	ぶたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ピラフ (ごはん ピラフのぐ たらフライ (とんかつソース クラス1本) トマトスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー わかめスープ メロンゼリー 牛乳	ツナサンド (せわりコッペパン) ツナソテー (スライスチーズ) えだまめの とうにゅうスープ 牛乳	ポークハヤシライス コールスローサラダ 牛乳
	こめ 70□ ぶた肉 35○ たまねぎ 40△ いとこんにゃく 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4 酒 0.5	こめ 70□ ベーコン(バラ) 7○ にんじん 10△ ピーマン 10△ とうもろこし 7△ サラダ油 0.2□ バター 0.3□ 濃口しょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	こめ 70□ ぶた肉 30○ キャベツ 20△ たまねぎ 20△ にんじん 15△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ 赤みそ 4○ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 酒 1 シンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ごま油 0.2□ 水 4	コッペパン 50□ ツナ 20○ たまねぎ 20△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 塩 0.1 こしょう 0.01 スライスチーズ 20○ むきえだまめ 10△ とり肉 15○ じゃがいも 30□ たまねぎ 20△ にんじん 10△ とうにゅう 10○ 塩 1 こしょう 0.02 こめこ 1□ とりがらスープ 適量 水 140	こめ 70□ ぶた肉 35○ じゃがいも 30□ たまねぎ 45△ にんじん 15△ マッシュルーム 10△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター 5□ トマトピューレー 10△ トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 デミグラスソース 5 赤ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ぶたがらスープ 適量 水 55
こんだてのさいのよう(㊄)	たまご 20○ かまぼこ 10○ とうふ 30○ たまねぎ 20△ にんじん 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	たらフライ 40○ 天ぷら油 4□ とんかつソース(クラス用) 4 トマト 20△ アルファベットマカロニ 5□ とり肉 15○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ たらフライ 6 塩 1 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130	乾燥わかめ 1○ とり肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ とうもろこし 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 175	キャベツ 20△ にんじん 10△ とうもろこし 5△ 酢 1.5 塩 0.25□ こしょう 0.01 サラダ油 0.3□	キャベツ 20△ にんじん 10△ とうもろこし 5△ 酢 1.5 塩 0.25□ こしょう 0.01 サラダ油 0.3□
	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○
	1献*-/たんぱく質 549kcal 24.4g	1献*-/たんぱく質 575kcal 21.6g	1献*-/たんぱく質 547kcal 23.5g	1献*-/たんぱく質 560kcal 26.9g	1献*-/たんぱく質 589kcal 20.6g

☆献立だより☆



～給食目標～
正しい食事のしかたを
につける

※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？

◎いかと鶏肉のチリソース炒め

材料(4~5人分)

- いか(冷凍) 50g
- 鶏肉 150g
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 中1/3本
- グリーンピース(水煮) 30g

- サラダ油 適量
- トマトケチャップ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- おろしにんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 鶏がらスープ 適量
- 片栗粉 小さじ1
- 水 適量

作り方

- ① いかは流水で解凍しておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ じゃがいもは拍子木切り、玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにしておく。
- ④ グリーンピースは汁を切っておく。
- ⑤ 調味料Aをしっかりと混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を火が通るまで炒める。
- ⑦ いか、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ、更に炒める。
- ⑧ 具材に火が通ったら、グリーンピースと調味料Aを入れ、味を調える。
- ⑨ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

いかのプリプリと鶏肉のうまみが楽しめる一品です。
豆板醤はお好みで量を調整してください。



QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

～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。

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。