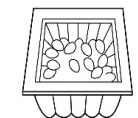


日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
こんだて	おむすび もちげんまい いりごはん おおぼんのり かれのいからあげ さつまじる 牛乳	ごはん れんこんとひきにくの ピリからいため すいとんじる 牛乳	ごはん はっぼうさい はるさめの ちゅうかサラダ さつまいもスティック 牛乳	くるくるパン トマトソースペンネ かむかむかいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん とりごぼういため すましじる 牛乳	ガバオライス ごはん ガバオライスのく ビーフンスープ 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため たまねぎのみそしる 牛乳	ごはん ハンバーグのソースかけ ガーリックポテト ABCスープ 牛乳	コッペパン プレーンオムレツ チキンボールの トマトに 牛乳	ごはん なっとう さつまいものさっぱりいため ぬっぺじる メロンゼリー 牛乳	ごはん やまとに キャベツのごますあえ 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	こめこの チキンカレーライス こまつなサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 65 もちげんまい 5 塩 0.7 大判のり 3 かれのいからあげ 40 天ぷら油 4 さつまいも 40 とり肉 20 たまねぎ 20 にんじん 10 しろねぎ 3 みそ 115 けずりぶし 2.5 水 90 牛乳 1本	こめ 70 れんこん 20 ぶたひき肉 25 たまねぎ 20 にんじん 10 たけのこ 10 しろねぎ 3 干しいたけ 0.2 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 赤みそ 1.5 砂糖 0.4 酒 0.4 オイスターソース 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 豆板醤 0.02 でんぶん 0.4 ぶたがらすープ 0.2 水 15 すいとん 30 とり肉 10 あぶらあげ 3 だいこん 20 にんじん 20 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 30 いか 20 はくさい 40 たまねぎ 30 にんじん 20 たけのこ 15 もやし 10 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.2 でんぶん 2 けずりぶし 0.5 水 55 はるさめ 3 きゅうり 10 にんじん 5 とうもろこし 5 酢 2 淡口しょうゆ 1.3 砂糖 0.3 ごま油 0.5 牛乳 1本	くるくるパン 40 ペンネ 25 ベーコン(バラ) 15 たまねぎ 50 トマト 30 にんじん 15 しめじ 6 サラダ油 1 トマトケチャップ 15 ウスターソース 1.2 赤ワイン 1.2 塩 0.3 乾燥にんにく 0.3 こしょう 0.02 きわかめ 5 サラダこんにゃく 10 きゅうり 20 たまねぎ 5 ドレッシング(和風) 5 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 30 ごぼう 25 たまねぎ 10 にんじん 10 さやいんげん 10 干しいたけ 0.2 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 ぶた肉 15 とうふ 30 かまぼこ 10 たまねぎ 20 にんじん 15 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	こめ 70 ぶたひき肉 30 たまねぎ 30 にんじん 15 パプリカ 5 たけのこ 5 サラダ油 0.5 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 乾燥バジル 0.02 こしょう 0.01 ガバオライス 6 とり肉 15 えび 10 キャベツ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 10 ピーマン 5 サラダ油 0.5 しおこうじ 3 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.01 たまねぎ 30 とうふ 25 とり肉 15 あぶらあげ 3 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 115 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本	こめ 70 ハンバーグ 60 サラダ油 0.2 トマトケチャップ 8 ウスターソース 1.5 砂糖 1 水 5 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 アルファベットマカロニ 5 ぶた肉 15 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 牛乳 1本	こめ 70 コッペパン 50 プレーンオムレツ 50 チキンボール 28 じゃがいも 45 たまねぎ 40 トマト 15 にんじん 20 とうもろこし 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 レモン果汁 1.2 酒 0.5 砂糖 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 とうふ 30 さといも 20 だいこん 10 にんじん 10 しめじ 8 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.03 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 メロンゼリー 40 牛乳 1本	こめ 70 牛肉 30 ひらてん 25 じゃがいも 50 こんにゃく 35 にんじん 25 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 キャベツ 30 にんじん 5 すりごま 0.5 砂糖 1 淡口しょうゆ 0.8 酢 1.8 牛乳 1本	こめ 70 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 サラダ油 3 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.5 淡口しょうゆ 0.2 ジンジャーパウダー 0.07 塩 0.01 こしょう 0.01 ごま油 0.1 たまご 20 とり肉 10 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 35 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 0.2 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらすープ 0.3 水 60 こまつな 25 にんじん 10 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1 酢 1 砂糖 0.3 塩 0.1 サラダ油 0.5 牛乳 1本	

今月の食育の日献立は、茨城県です。茨城県は関東地方にあり、海や山、湖など自然が豊かな県です。茨城県は、納豆の生産量が全国1位で、特に「水戸納豆」が有名です。ぬっぺ汁は、里芋やにんじんなどたくさんの野菜を入れて作る郷土料理です。地域によって味付けや材料が少しづつ違いますが、昔はお祝いの日や人が集まる日に食べられていた料理です。

しょういく ひ こんだて  
食育の日献立  
いばらきけん  
(茨城県)



はぐち けんこう しゅうかん こんだて  
歯と口の健康週間献立

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液の量が増え、食べ物を飲み込みやすくなります。その他にも、だ液には虫歯を予防する働きもあります。この1週間は特にかむことを意識して食事をしてみましょう。

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。

給食メニューで人気の「ピピンパ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
こんだて	ナン チリミート オニオンスープ マンゴープリン 牛乳	ぶたそぼろごはん ごはん ぶたそぼろごはんのく あじのしおやき わかめのみそしる 牛乳	ごはん タッカルビ キムチたまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん きゅうりくのスタミナため カレースープ 牛乳	ごはん とりじゃが きゅうりのばいにくあえ 牛乳	コッペパン チキンフランクのソテー アイントプフ 牛乳	ぶたどんぶり なすのみそしる 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) さやいんげんのあえもの 牛乳	ごはん とりにくの ガーリックソテー ひよこまめのスープ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	ナン 70□ あいびき肉 40○ たまねぎ 35△ にんじん 15△ トマト 10△ サラダ油 0.5□ トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 塩 0.1 ガーリックパウダー 0.01 チリパウダー 0.02 ナツメグ 0.01 こしょう 0.01 水 5 たまねぎ 50△ とり肉 20○ キャベツ 15△ にんじん 15△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 135 マンゴープリン 40△ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶたひき肉 15○ むきえだまめ 5△ にんじん 5△ 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 あじのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ 乾燥わかめ 1○ とり肉 15○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 115○ けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 25○ さつまいも 15□ キャベツ 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2 トマトケチャップ 1 酒 1 みりん 1 豆板醤 0.05 砂糖 0.4 塩 0.15 ガーリックパウダー 0.02 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.01 ごま油 0.2□ はくさいキムチ 20△ ぶた肉 20○ たまご 15○ たまねぎ 10△ えのきたけ 10△ にんじん 10△ にら 2△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ たけのこ 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ オイスターソース 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5□ 酒 1 ジンジャーパウダー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 ぶた肉 20○ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ にんじん 10△ うめびしお 1.5△ 淡口しょうゆ 1 みりん 0.3 水 50 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 31○ 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△ グリーンピース 8△ キャベツ 1 にんじん 15△ 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 きゅうり 25△ にんじん 5△ うめびしお 1.5△ 淡口しょうゆ 1 みりん 0.3 水 50 牛乳 1本○	コッペパン 50□ チキンフランク 40○ サラダ油 0.2□ ベーコン(バラ) 20○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ だいこん 20△ キャベツ 20△ にんじん 15△ レンズ豆(ドライ) 5□ サラダ油 1□ 塩 1 こしょう 0.01 ぶたがらすープ 適量 水 50 牛乳 1本○	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 なす 15△ とり肉 20○ とうふ 35○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 115○ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 30○ たまご 45○ かまぼこ 10○ たまねぎ 60△ にんじん 15△ いとこんにゃく 15△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 6 淡口しょうゆ 3 さやいんげん 30△ すりごま 0.5□ 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 1□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 30○ たまねぎ 25△ にんじん 15△ こまつな 10△ 乾燥にんにく 0.1 サラダ油 0.5□ 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1□ ひよこまめ(ドライ) 10□ ベーコン(バラ) 15○ じゃがいも 20□ トマト 15△ たまねぎ 45△ にんじん 15△ トマトケチャップ 13 塩 0.8 こしょう 0.05 ぶたがらすープ 適量 水 130 牛乳 1本○
学年	540kcal 24.7g	546kcal 29.2g	544kcal 22.9g	555kcal 23.1g	540kcal 21.0g	593kcal 24.4g	549kcal 26.1g	577kcal 25.7g	579kcal 21.6g

☆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。

◎アイントプフ



材料(4~5人分)

ベーコン	100g	サラダ油	適量
じゃがいも	2個	塩	小さじ1
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
大根	1/4本	ぶたがらすープ	250ml
キャベツ	100g		
人参	中1/3本		
レンズ豆(ドライ)	25g		

アイントプフは、ドイツの家庭料理です。  
「鍋の中に投げ込んだ」や「一つの鍋で調理した」という意味があります。

作り方

- ① ぶたがらすープを作っておく。
- ② ベーコンは食べやすい大きき、じゃがいも、人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは色紙切りに、大根はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひいて熱し、ベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参、大根、じゃがいもの順に加えて炒める。
- ④ ①で作ったスープ、キャベツを入れ煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったらレンズ豆を入れ、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。

～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か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。

うめびしおは、梅干しの果肉をつぶして、かつおぶしや調味料などを合わせて作る、梅のペーストです。  
今日はきゅうりやにんじんに和えてさっぱりとした和え物に仕上げています。



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ことができます。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス!

