

令和7年度

8・9月 こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	8月29日(金)	9月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)	16日(火)	17日(水)
こんだて	ごはん マーボーどうふ きゅうりのナムル 牛乳	こめこの チキンカレーライス フルーツゼリー （パインアップルの シロップづけ かくぎりゼリー （クラス1袋） 牛乳	ごはん こまつなとりにくの いためもの いなかじる ブルー 牛乳	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろごはんのぐ おこのみつくね なすのみそしる 牛乳	フィッシュチーズバーガー （バーガーパン） ホキのフライ （とんかつソース クラス1本） キャベツのソテー （スライスチーズ） ABCスープ ジョア	ガバオライス ごはん ガバオライスのぐ ビーフンスープ 牛乳	ごはん ふりかけ にくじゃが キャベツのあえもの 牛乳	キムチいりビビンバ ごはん キムチいりビビンバのぐ トック 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり いわしのおかかに さつまじる 牛乳	くるくるパン ペンネベスカトーレ パプリカのサラダ 牛乳	ごはん エリンギとぶたにくの ビリからいため 牛乳 けんちんじる 牛乳	ボークハヤシライス ひよこまめのマリネ 牛乳	ごはん こめこのチキンカツ きんぴらごぼう のっぺいじる 牛乳
こんだてのざいりょう（g）	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	バーガーパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 65 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	とうふ 90 ○	とり肉 35 ○	こまつな 30 △	ツナ 20 ○	ホキのフライ 40 ○	ぶたひき肉 30 ○	ふりかけ 2.7 □	はくさいキムチ 10 △	もちげんまい 5 0.7	ペンネ 25 □	エリンギ 15 △	ぶた肉 35 ○	こめこのチキンカツ 40 ○
	ぶたひき肉 30 ○	じゃがいも 50 □	とり肉 30 ○	むきえだまめ 5 △	天ぷら油 4 □	たまねぎ 30 △	いりごま 15 △	牛肉 35 ○	大判のり 3 ○	えび 10 ○	ぶた肉 35 ○	じゃがいも 30 □	天ぷら油 4 □
	たまねぎ 30 △	たまねぎ 50 △	れんこん 10 △	砂糖 1 □	とんかつソース 4	たまねぎ 15 △	ぶた肉 30 ○	たまねぎ 20 △	いなしのおかか 40 ○	いか 10 ○	たまねぎ 20 △	たまねぎ 45 △	ごぼう 10 △
	にんじん 10 △	にんじん 15 △	にんじん 5 △	淡口しょうゆ 0.6	（クラス用）	パプリカ 5 △	ちくわ 15 ○	にんじん 15 △	いわしのおかか 40 ○	あさり 10 ○	にんじん 10 △	にんじん 15 △	ツナ 13 ○
	たけのこ 10 △	サラダ油 10 △	サラダ油 0.5 □	酒 0.5	キャベツ 25 △	たけのこ 5 △	じゃがいも 50 □	たけのこ 15 △	さつまも 40 □	たまねぎ 50 △	にんじん 10 △	マッシュルーム 10 △	にんじん 5 △
	しろねぎ 3 △	サラダ油 1 □	濃口しょうゆ 3	おこのみつくね 50 ○	サラダ油 0.2 □	オイスターソース 3	たまねぎ 40 △	干しいたけ 0.5 △	とうふ 15 ○	たまねぎ 15 △	濃口しょうゆ 0.5 □	濃口しょうゆ 3	サラダ油 0.2 □
	干しいたけ 0.5 △	こめこ 4.7 □	みりん 2	なす 10 △	塩 0.2	オイスターソース 1	にんじん 20 △	いりごま 0.5 □	あぶらあげ 20 ○	さつまも 10 △	みりん 2	小麦粉 6 □	サラダ油 1.5 □
	サラダ油 1 □	カレー粉 0.3	酒 0.5	とうふ 30 ○	こしょう 0.01	濃口しょうゆ 1	いとかんにゃく 15 △	濃口しょうゆ 3	とうふ 20 ○	トマト 10 △	酒 0.5	バター 5 □	濃口しょうゆ 2
	濃口しょうゆ 4	ウスターソース 4.5	乾燥にんにく 0.1	あぶらあげ 3 ○	スライスチーズ 18 ○	塩 0.2	ごぼう 10 △	砂糖 2 □	あぶらあげ 20 ○	ウスターソース 1	塩 0.2	トマトビューレ 10 △	砂糖 0.05 □
こんだてのざいりょう（g）	赤みそ 4 ○	アップルソース 3 △	塩 0.1	たまねぎ 10 △	乾燥バジル 0.03	塩 0.03	サラダ油 1 □	砂糖 2 □	たまねぎ 20 △	白ワイン 1	一味とうがらし 0.05	ウスターソース 5	とうふ 30 ○
	酒 1 □	トマトケチャップ 1	ぶた肉 15 ○	あぶらあげ 3 ○	アルファベットマカロニ 5 □	ガーリックパウダー 0.01	砂糖 3 □	酒 0.2	たまねぎ 10 △	乾燥にんにく 0.1	とり肉 15 ○	デミグラスソース 5	さといも 20 □
	オイスターソース 0.5	赤ワイン 1	ひらてん 10 ○	にんじん 10 △	ベーコン（バラ） 15 ○	ビール 5 □	濃口しょうゆ 7	濃口しょうゆ 0.2	あおねぎ 3 △	乾燥にんにく 0.1	とうふ 30 ○	赤ワイン 1	だいこん 15 △
	ジンジャーパウダー 0.1	濃口しょうゆ 0.4	つきこんにゃく 10 △	あおねぎ 3 △	たまねぎ 30 △	えび 15 ○	みりん 0.5	トウバンジャン 0.04	みそ 11.5 ○	パプリカ 15 △	あぶらあげ 3 ○	塩 0.7	にんじん 10 △
	トウバンジャン 0.05	砂糖 0.2 □	たまねぎ 30 △	みそ 11.5 ○	にんじん 10 △	キャベツ 30 △	水 50	ジンジャーパウダー 0.01	けずりぶし 2.5	たまねぎ 20 △	あぶらあげ 20 △	ガーリックパウダー 0.01	しめじ 8 △
	でんぶん 1 □	乾燥にんにく 0.1	えのきたけ 10 △	けずりぶし 2.5	とうもろこし 15 △	えび 15 ○	水 50	ガーリックパウダー 0.01	水 90	酢 1.5	つきこんにゃく 10 △	ぶたがらスープ 55	あおねぎ 3 △
	とりがらスープ 濃量	とりがらスープ 濃量	しろねぎ 2	水 130	淡口しょうゆ 4	キャベツ 30 △	水 50	ごま油 0.2 □	牛乳 1本 ○	塩 0.25	にんじん 10 △	水 10 △	淡口しょうゆ 5
	水 40	水 60	酒 0.2	牛乳 1本 ○	塩 0.4	にんじん 10 △	牛乳 1本 ○	砂糖 0.3 □	牛乳 1本 ○	こしょう 0.01	ごぼう 10 △	ひよこまめ（ドライ） 5 □	酒 0.2
	きゅうり 28 △	パインアップルのシロップづけ 25 □	酒 0.2	牛乳 1本 ○	けずりぶし 2.5	塩 0.4	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	こしょう 0.03	あおねぎ 3 △	キャベツ 15 △	ジンジャーパウダー 0.03
	にんじん 5 △	ソーダのかくぎりゼリー 25 □	乾燥ブルー 14 △	牛乳 1本 ○	水 175	こしょう 0.01	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	酒 0.5 □	酒 6	たまねぎ 15 △	でんぶん 1.5 □
こんだてのざいりょう（g）	すりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	ジョア 1本 ○	水 130	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 ○
	淡口しょうゆ 1.5	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 130	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 ○
	酢 1.5	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 130	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 ○
	砂糖 0.3 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 130	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 ○
	ごま油 0.4 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	水 130	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 ○	水 130	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 ○	水 130	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 ○	水 130	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 ○	水 130	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 ○	水 130	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 ○
I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質	I初計 -/たんばく質
中学年	553kcal 22.9g	572kcal 20.1g	552kcal 22.9g	570kcal 23.1g	556kcal 23.4g	549kcal 25.1g	549kcal 21.8g	594kcal 22.5g	563kcal 24.8g	562kcal 23.7g	556kcal 24.2g	597kcal 21.0g	552kcal 22.9g

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

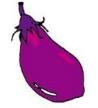
※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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【伊丹市立学校給食センター】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！



いわしのおもな旬は夏から秋にかけてです。
記憶力や学習能力の向上効果が期待できるDHAや、
生活習慣病の予防に役立つI P Aが多く含まれる青魚で



ガバオライスは、タイの国民食として広く親しまれています。
ナンブラーやオイスターソースを使って味付けをするため、
東南アジア系のエスニックな風味が特徴です。

令和7年度

8・9月 こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
こ ん だ て	ジャーマンポテトサンド (せわりコッペパン) ジャーマンポテト とうふとえびのスープ 牛乳	さんまめし (ごはん) さんまめしのぐ あつやきたまご ほうとうしろみそじたて シャインマスカット (2粒) 牛乳	ぶたどんぶり さわにわん 牛乳	ごはん やまとに (卵除去食対応) こまつなのあますづけ 牛乳	コッペパン ポロニアステーキ コーンソテー かぼちゃの とうにゅうポタージュ 牛乳	ごはん ホイコーロー チキンボールスープ 牛乳	ごはん うさぎがたハンバーグの わふうあんかけ くりきんとん しらたまおつきみじる おつきみゼリー 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため キムチチゲ たまごスープ (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 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	じゃがいも 35 □ ベーコン (バラ) 15 ○ たまねぎ 15 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 バター 0.8 □	きざみさんま 15 ○ にんじん 10 △ むきえだまめ 5 △ サラダ油 0.2 □ みりん 1 濃口しょうゆ 0.7 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.05	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	牛肉 25 ○ ひらてん 20 ○ うすらたまご 18 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 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 0.2 ジンジャーパウダー 30 △	ポロニアステーキ 60 ○ サラダ油 0.2 □ とうもろこし 25 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.03 こしょう 0.01 かぼちゃペースト 15 △ かぼちゃ 15 △ ベーコン (バラ) 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ むきえだまめ 3 △ サラダ油 1 □ とうにゅう 1 □ 塩 1 白ワイン 0.3 でんぶん 1 □ ぶたがらすープ 適量 水 135	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 ジンジャーパウダー 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ごま油 0.2 □ 水 4 チキンボール 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 7 △ えのきだけ 3 △ あおねぎ 0.5 △ 干しいたけ 4 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.01 こしょう 2.5 けずりぶし 140	ハンバーグ (うさぎ型) 60 ○ サラダ油 0.2 □ 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 みりん 0.2 でんぶん 0.3 むきぐり 10 □ さつまいも 20 □ 砂糖 2 塩 0.01 こしょう 0.01 ごま油 0.1 □ しらたまだんご 20 □ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 150	あつあげ (ミニ) 30 ○ ぶた肉 25 ○ たまねぎ 20 △ 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 □ はくさいキムチ 15 △ たまご 20 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ いとこんにゃく 10 △ みそ 9 ○ 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 110
	とうふ 30 ○ えび 15 ○ とり肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 ジンジャーパウダー 0.03 でんぶん 1.5 □ とりがらすープ 適量 水 150	あつやきたまご 50 ○ ほうとう 20 □ ぶた肉 15 ○ かぼちゃ 20 △ はくさい 20 △ しろねぎ 3 △ 白みそ 6 ○ けずりぶし 2.5 水 130	とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ あぶらあげ 3 ○ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ あおねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 5 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 125	こまつな 25 △ にんじん 5 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.8 酢 1.8 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 ○

今月の食育の日献立は、山梨県です。
海のない山梨県でも、秋になると新鮮なさんまが出回ります。
その旬のさんまと米と一緒に炊き上げた料理が「さんまめし」
です。
ほうとうは、小麦粉から作られる幅の広い平麺と季節の野菜を、
みそ味で煮込んで作る郷土料理です。
今回は、甘味がありまろやかな味わいの白味噌を使っています。
山梨県は果物の生産量が全国で上位にランクインするため、
フルーツ王国と呼ばれています。今日は、中でも収穫量が
全国1位のシャインマスカットが登場します。

☆献立だより☆



～給食目標～
食品の組み合わせを知り好き嫌いなく食べる

※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？

◎ほうとう白味噌仕立て

材料 (4～5人分)

ほうとう (冷凍) 100g
豚肉 100g
かぼちゃ 100g
白菜 2枚
白ねぎ 適量
味噌 大さじ4
白味噌 小さじ4
けずりぶし 適量
水 700ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- かぼちゃは一口大の大きさに、白菜は1cmのそぎ切りに、
白ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
- かぼちゃ、白菜の順に入れる。
- 火が通ったら、ほうとう、白ねぎを入れる。
- ひと煮立ちしたら味噌、白味噌を加え、味を整えて仕上げる。

～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關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【伊丹市立学校給食センター】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!!

