

令和7年度

12月 こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

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)
こんだて	ごはん シイラのにつけ くわかめのみそしる 牛乳	ごはん のりのつくだに さつまいもコロッケ コーンソテー わふうスープ 牛乳	くるくるパン やきビーフン きゅうりのツナあえ 牛乳	ごはん だいすのごもくに ほうれんそうのあえもの 牛乳	ごはん フルコギ キムチスープ 牛乳	ひじきごはん ごはん ひじきいため あつやきたまご ぶたじる 牛乳	ごはん マーボーどうふ ささみのちゅうかサラダ 牛乳	ごはん やまとに はくさいのあますあえ 牛乳	ごはん ふりかけ いしゃもの いそべてんぶら ごぼうのいためもの 牛乳	ごはん エリンギの ピリからいため トック みかんゼリー 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおぼんのり こまつなのそぼろいため ちゃんこなべ 牛乳	こめこの チキンカレーライス だいこんと ひよこまめのサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 〇	こめ 70 〇	くるくるパン 40 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇	こめ(有機米) 70 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇
	シイラのにつけ 40 〇	のりのつくだに 8 〇	ビーフン 30 〇	だいす(ドライ) 20 〇	牛肉 35 〇	干しひじき 2 〇	とうふ 90 〇	牛肉 30 〇	ふりかけ 2.7 〇	エリンギ 10 〇	もちげんまい 5 〇	とり肉 35 〇
	くわかめ 7 〇	さつまいもコロッケ 60 〇	ぶた肉 20 〇	とり肉 20 〇	キャベツ 20 〇	とうもろこし 5 〇	ぶたひき肉 30 〇	ひらてん 25 〇	いしゃもの 20 〇	ぶた肉 10 〇	塩 0.7 〇	じゃがいも 50 〇
	あぶらあげ 4 〇	天ぷら油 6 〇	たまねぎ 25 〇	あつあげ(ミニ) 15 〇	たまねぎ 20 〇	にんじん 10 〇	たまねぎ 10 〇	じゃがいも 35 〇	いそべてんぶら 25 〇	たまねぎ 10 〇	大判のり 3 〇	たまねぎ 15 〇
	にんじん 10 〇	とうもろこし 25 〇	キャベツ 25 〇	じゃがいも 50 〇	にんじん 3 〇	いりごま 1 〇	にんじん 10 〇	にんじん 25 〇	天ぷら油 2 〇	さやいんげん 5 〇	こまつな 15 〇	にんじん 15 〇
	サラダ油 0.2 〇	とうもろこし 25 〇	にんじん 10 〇	こんにゃく 15 〇	にんじん 10 〇	砂糖 1.2 〇	砂糖 3 〇	にんじん 1 〇	天ぷら油 2 〇	サラダ油 0.5 〇	ぶたひき肉 15 〇	トマト 10 〇
	濃口しょうゆ 1.5 〇	サラダ油 0.02 〇	にんじん 3 〇	にんじん 10 〇	サラダ油 0.5 〇	濃口しょうゆ 2 〇	干ししいたけ 0.5 〇	砂糖 3 〇	酒 15 〇	濃口しょうゆ 3 〇	にんじん 5 〇	こめこ 4.7 〇
	砂糖 1 〇	塩 0.03 〇	干ししいたけ 1 〇	グリーンピース 5 〇	濃口しょうゆ 2.5 〇	あつやきたまご 50 〇	サラダ油 1 〇	濃口しょうゆ 4 〇	ごぼう 15 〇	酒 0.5 〇	濃口しょうゆ 0.2 〇	カレー粉 0.3 〇
	ごま油 0.05 〇	こしょう 0.01 〇	サラダ油 0.1 〇	サラダ油 1 〇	濃口しょうゆ 1.5 〇		濃口しょうゆ 4 〇	濃口しょうゆ 0.2 〇	ぶた肉 10 〇	濃口しょうゆ 0.05 〇	砂糖 1.5 〇	ウスターソース 4.5 〇
	とうふ 30 〇	とり肉 15 〇	砂糖 0.5 〇	砂糖 3 〇	砂糖 0.5 〇	ぶた肉 20 〇	濃口しょうゆ 4 〇	水 50 〇	にんじん 5 〇	トウバンジャン 0.1 〇	砂糖 1.5 〇	アップルソース 3 〇
こんだてのざいりょう(g)	ぶた肉 20 〇	かまぼこ 10 〇	塩 0.7 〇	濃口しょうゆ 0.02 〇	酒 0.5 〇	たまねぎ 20 〇	酒 1 〇	オイスターソース 0.5 〇	濃口しょうゆ 1.5 〇	砂糖 1 〇	砂糖 1 〇	トック 30 〇
	じゃがいも 15 〇	とうふ 20 〇	こしょう 0.02 〇	ほうれんそう 30 〇	ぶたがらスープ 0.03 〇	たまねぎ 20 〇	オイスターソース 0.1 〇	チキンハム 7 〇	さといも 30 〇	とり肉 10 〇	とり肉 20 〇	チキンボール 20 〇
	たまねぎ 20 〇	たまねぎ 20 〇	きゅうり 25 〇	にんじん 5 〇	はくさいキムチ 20 〇	つきこんにゃく 10 〇	トウバンジャン 0.05 〇	にんじん 10 〇	たまねぎ 15 〇	たまねぎ 10 〇	やきどうふ 25 〇	濃口しょうゆ 0.4 〇
	にんじん 10 〇	にんじん 10 〇	ツナ 7 〇	濃口しょうゆ 1.2 〇	とり肉 20 〇	にんじん 10 〇	でんぶん 1 〇	でんぶん 10 〇	だいのこ 7 〇	だいのこ 7 〇	だいのこ 30 〇	濃口しょうゆ 0.3 〇
	あおねぎ 2 〇	しめじ 7 〇	にんじん 5 〇	砂糖 0.3 〇	はくさい 20 〇	ごぼう 10 〇	ぶたがらスープ 1 〇	砂糖 1 〇	たまねぎ 15 〇	だいのこ 7 〇	だいのこ 30 〇	砂糖 0.2 〇
	みそ 1.15 〇	あおねぎ 3 〇	にんじん 5 〇	砂糖 0.3 〇	はくさい 20 〇	あおねぎ 3 〇	水 40 〇	濃口しょうゆ 0.8 〇	しめじ 10 〇	あおねぎ 3 〇	ごぼう 10 〇	乾燥にんにく 0.1 〇
	けずりぶし 1.30 〇	濃口しょうゆ 2.5 〇	淡口しょうゆ 1.5 〇	牛乳 1.5 〇	たまねぎ 20 〇	みそ 2.5 〇	水 1.15 〇	酢 1.8 〇	にんじん 10 〇	濃口しょうゆ 0.5 〇	しほねぎ 2 〇	とりがらスープ 60 〇
	水 1.30 〇	塩 0.4 〇	酢 0.5 〇	こしょう 0.1 〇	にんじん 10 〇	けずりぶし 2.5 〇	牛乳 1.5 〇	牛乳 1.5 〇	あおねぎ 3 〇	塩 0.3 〇	干ししいたけ 0.5 〇	水 25 〇
	牛乳 1.5 〇	酒 0.2 〇	ごま油 0.5 〇	牛乳 1.5 〇	淡口しょうゆ 0.4 〇	水 1.40 〇	牛乳 1.5 〇	牛乳 1.5 〇	こしょう 0.01 〇	とりがらスープ 1.30 〇	酒 1 〇	だいこん 5 〇
		牛乳 1.5 〇	牛乳 1.5 〇		塩 2.5 〇	牛乳 1.5 〇	牛乳 1.5 〇	牛乳 1.5 〇	でんぶん 1.5 〇	みかんゼリー 40 〇	水 80 〇	にんじん 5 〇
<div>今月の食育の日献立は、東京都です。 江戸時代から東京都の小松川周辺で小松菜の栽培が始まりました。今日はそぼろ炒めにしています。 ちゃんこなべは、肉や野菜、魚介類などの様々な食材を入れて食べる郷土料理です。 具材に味がしみ込んだ料理を簡単に大量に作れるため、力士たちの体を作るためによく食べられるようになったと言われています。</div> <div> 食育の日献立 (東京都) </div>												
1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質	1杯 - / たんはく 質
540kcal 26.5g	624kcal 20.8g	580kcal 24.3g	557kcal 24.5g	548kcal 23.0g	548kcal 23.8g	561kcal 24.2g	555kcal 23.1g	543kcal 20.8g	586kcal 22.3g	542kcal 24.4g	548kcal 20.4g	

牛乳 1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

〇：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。

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	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	23日（火）
こんだて	ごはん ぶたにくのスタミナため チキンボールスープ 牛乳	ごはん たらゆあんやき れんこんのあまからいため かぼちゃのすいとんじる 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる （卵除去食対応） 牛乳	アップルパン ツリーがだハンバーグの トマトソースかけ やさいスープ こめこのカップケーキ 牛乳	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのマリネ 牛乳
こんだてのざいりょう（g）	こめ	こめ	こめ	コッペパン	コッペパン
	ぶた肉	たらゆあんやき	ぶた肉	アップルチップ	とり肉
	たまねぎ		ちくわ		えび
	こまつな	れんこん	たまねぎ	ハンバーグ（ツリー型）	じゃがいも
	にんじん	にんじん	にんじん	サラダ油	たまねぎ
	だけのこ	にんじん	しろねぎ	トマト	にんじん
	サラダ油	サラダ油	サラダ油	トマトクチャップ	ミックスチーズ
	オイスターソース	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	砂糖	サラダ油
	濃口しょうゆ	砂糖	砂糖	塩	小麦粉
	砂糖	かぼちゃ	砂糖	キャベツ	バター
冬至献立	酒	すいとん	ぶた肉	たまねぎ	牛乳
	ジンジャーパウダー	あぶらあげ	あぶらあげ	しめじ	塩
	ガーリックパウダー	にんじん	にんじん	とうもろこし	とりがらスープ
	チキンボール	たまねぎ	※たまご	にんじん	水
	はくさい	あおねぎ	えのきだけ	えのきだけ	ブロッコリー
	たまねぎ	みそ	あおねぎ	しょうゆ	たまねぎ
	にんじん	けずりぶし	でんぶん	クミン	アップルビネガー
	あおねぎ	牛乳	けずりぶし	水	砂糖
	干しいたけ		水	塩	こしょう
	濃口しょうゆ				オリーブ油
※卵除去食はたまご抜きとなります。	塩				
	けずりぶし				
	水				
	牛乳				
17時～/たんぱく質	17時～/たんぱく質	17時～/たんぱく質	17時～/たんぱく質	17時～/たんぱく質	17時～/たんぱく質
547kcal 23.8g	540kcal 25.0g	543kcal 25.9g	643kcal 23.5g	541kcal 25.4g	

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☆



家族そろって
作ってみませんか？

※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～
給食に感謝しよう

◎ちゃんこなべ

材料（4～5人分）

鶏肉	100g	白ねぎ	適量
チキンボール（冷凍）	100g	干しいたけ	3g
焼き豆腐	1/2丁	淡口醤油	大さじ2
大根	中1/3本	酒	小さじ1
人参	中1/4本	みりん	小さじ1
ごぼう	中1/3本	けずりぶし	適量
糸こんにゃく	50g	水	400ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 鶏肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- 大根、人参はいちょう切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ごぼうはさがぎにして、一度水につけてあくを抜き、水気を切っておく。
- 糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ①で作っただし汁の中に調味料Aを入れ、鶏肉を入れてあくを取り、火が通るまで煮る。
- チキンボール、大根、人参、ごぼう、焼き豆腐、糸こんにゃく、白ねぎ、干しいたけの順に入れ、さらに煮る。
- 味を調えて仕上げる。

