

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 ブルコギ キムチスープ 牛乳	ごはん シイラのにつけ くきわかめのきんぴら とうふのみそしる 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 マーボーどうふ ささみのちゅうかサラダ 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 ふりかけ ししゃもの いそべてんぷら 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	ごはん やまとに はくさいのあますあえ 牛乳	ごはん ぶたにくのスタミなため チキンボールスープ 牛乳	おむすび もちげんまい おぼんのり こまつなのそぼろいため ちゃんこなべ 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	ごめ 70 牛肉 35 キャベツ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 いりごま 3 サラダ油 1 濃口しょうゆ 0.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 2 酒 0.5 ガーリックパウダー 0.03 ぶたがらスープ 0.03 ごま油 0.2 はくさいキムチ 20 とり肉 20 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 7 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	ごめ 70 シイラにつけ 40 くきわかめ 7 あぶらあげ 4 にんじん 10 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 ごま油 0.05 とうふ 30 ぶた肉 20 じゃがいも 15 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 2 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	ごめ 70 のりのつくだに 8 さつまいもコロッケ 60 天ぷら油 6 とうもろこし 25 サラダ油 0.2 塩 0.03 こしょう 0.01 とり肉 15 かまぼこ 10 とうふ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 7 あおねぎ 3 塩 0.4 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	くるくるパン 40 ビーフン 30 ぶた肉 20 えび 20 たまねぎ 25 キャベツ 25 にんじん 10 にら 3 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 砂糖 0.7 塩 0.5 濃口しょうゆ 3 こしょう 0.02 きゅうり 25 ツナ 7 淡口しょうゆ 1.2 にんじん 5 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 ごま油 0.5 牛乳 1本	ごめ 70 だいす(ドライ) 20 とり肉 20 ひらてん 20 あつあげ(ミニ) 15 じゃがいも 50 こんにやく 15 にんじん 10 グリンピース 5 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 水 50 ほうれんそう 30 にんじん 5 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.3 牛乳 1本	ごめ 70 とうふ 90 ぶたひき肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 だけのこ 10 しろねぎ 3 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4 砂糖 1 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぷん 1 ぶたがらスープ 1 水 40 ささみ 7 キャベツ 20 にんじん 0.5 いりごま 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 砂糖 0.4 塩 0.05 ごま油 0.5 牛乳 1本	ひじきごはん 2 ごはん 5 ひじきいため 5 あつやきたまご 0.2 ぶたじる 1.2 みりん 0.3 あつやきたまご 50 ぶた肉 20 とうふ 25 たまねぎ 20 つきこんにやく 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 135 牛乳 1本	ごめ 70 ふりかけ 27 ししゃもの 20 いそべてんぷら 2 天ぷら油 2 ごぼう 15 ぶた肉 10 にんじん 5 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 さといも 30 とり肉 15 たまねぎ 15 だけのこ 10 あおねぎ 10 濃口しょうゆ 4 塩 3 ごしょう 0.3 とりがらスープ 0.2 水 150 みかんゼリー 40 牛乳 1本	ごめ 70 エリンギ 10 ぶた肉 30 たまねぎ 30 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 トック 30 とり肉 10 たまねぎ 20 にんじん 10 だけのこ 7 あおねぎ 3 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 130 水 130 みかんゼリー 40 牛乳 1本	ごめ 70 牛肉 30 ひらがえ 25 じゃがいも 50 こんにやく 35 にんじん 10 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 はくさい 25 チキンハム 7 にんじん 5 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.8 酢 1.8 牛乳 1本	ごめ 70 ぶた肉 30 たまねぎ 15 こまつな 15 にんじん 10 だけのこ 10 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 とり肉 20 チキンボール 20 やきどうふ 25 だいこん 30 にんじん 15 ごぼう 10 いとこんにやく 10 しろねぎ 2 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	ごめ 65 もちげんまい 5 塩 0.7 大判のり 3 こまつな 15 ぶたひき肉 15 にんじん 5 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 とり肉 20 チキンボール 20 やきどうふ 25 だいこん 30 にんじん 15 ごぼう 10 いとこんにやく 10 しろねぎ 2 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 6 酒 1 みりん 1.5 けずりぶし 0.5 水 80 牛乳 1本	
	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。今日はそぼろ炒めをしています。 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。												
	中学年	1杯 - / たんぱく質 548kcal 23.0g	1杯 - / たんぱく質 540kcal 26.5g	1杯 - / たんぱく質 624kcal 20.8g	1杯 - / たんぱく質 580kcal 24.3g	1杯 - / たんぱく質 557kcal 24.5g	1杯 - / たんぱく質 561kcal 24.2g	1杯 - / たんぱく質 548kcal 23.8g	1杯 - / たんぱく質 543kcal 20.8g	1杯 - / たんぱく質 586kcal 22.3g	1杯 - / たんぱく質 555kcal 23.1g	1杯 - / たんぱく質 547kcal 23.8g	1杯 - / たんぱく質 542kcal 24.4g



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。

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!!

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
ようになったとされています。

日・曜	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	23日（火）
こんだて	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	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 	ごはん たららのゆうあんやき 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	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	アップルパン ツリがはハンバーグの 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
	こめ 70g とり肉 35g じゃがいも 50g たまねぎ 15g にんじん 10g トマト 1g サラダ油 4.7g こめこ 0.3g カレー粉 4.5g ウスターソース 3g アップルソース 1g トマトグチャップ 1g 塩 1g 赤ワイン 0.4g 濃口しょうゆ 0.3g シンジャーパウダー 0.2g 砂糖 0.1g 乾燥にんにく 0.1g とりがらスープ 60g 水 25g だいこん 5g ひよこまめ（ドライ） 5g にんじん 1.2g 酢 0.6g 砂糖 0.2g こしょう 0.01g オリーブ油 0.5g 牛乳 1本	こめ 70g ぶた肉 35g ちくわ 15g たまねぎ 30g にんじん 10g しろねぎ 2g サラダ油 0.5g シンジャーパウダー 0.2g 濃口しょうゆ 3.5g 砂糖 1.5g ガーリックパウダー 0.01g ※たまご 20g とうふ 30g たまねぎ 15g にんじん 10g えのきだけ 10g あおねぎ 3g 濃口しょうゆ 6g てんぷん 1.5g けずりぶし 145g 牛乳 1本 ※卵除去食はたまご抜きとなります。	こめ 70g たららのゆうあんやき 40g れんこん 20g にんじん 10g サラダ油 0.2g 濃口しょうゆ 1.5g 砂糖 2g かぼちゃ 20g すいとん 20g ぶた肉 3g あぶらあげ 3g たまねぎ 20g にんじん 10g あおねぎ 3g みそ 115g けずりぶし 25g 水 150g 牛乳 1本 とうじこんだて 冬至献立	コッペパン 50g とり肉 20g えび 15g じゃがいも 50g たまねぎ 40g にんじん 15g ミックスチーズ 5g サラダ油 1g 小麦粉 5g バター 4g 牛乳 10g 塩 0.8g とりがらスープ 70g 水 30g ブロッコリー 10g たまねぎ 10g アップルビネガー 1.2g 砂糖 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g オリーブ油 0.5g 牛乳 1本	コッペパン 50g アップルチップ 10g ハンバーグ（ツリー型） 60g サラダ油 20g トマト 10g トマトグチャップ 5g 砂糖 0.8g 塩 0.2g キャベツ 30g たまねぎ 30g しめじ 10g とうもろこし 10g にんじん 10g 濃口しょうゆ 4g 塩 0.3g シンジャーパウダー 0.02g こしょう 0.01g クミン 0.01g けずりぶし 2.5g 水 140g こめこのカップケーキ 25g 牛乳 1本
こんだてのざいりょう（g）	<p>今日は、冬至献立です。冬至とは1年で昼の時間が一番短く、夜が長い日のことです。冬至の日に、「ん」のつくものを食べると「運がつく」と言われています。</p> <p>今日は、れんこんの甘辛炒めにれんこんとにんじんが入っています。</p> <p>すいとん汁にかぼちゃ（なんきん）やすいとんを使っています。</p> <div></div>				
	17日：たんぱく質 54.8kcal 20.4g 中学年	18日：たんぱく質 54.3kcal 25.9g	19日：たんぱく質 54.0kcal 25.0g	22日：たんぱく質 54.1kcal 25.4g	23日：たんぱく質 64.3kcal 23.5g

☆献立だより☆

12月

いきいき

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

うすくちしょうゆ

大さじ2

大根

中1/3本

淡口醤油

小さじ1

人参

中1/4本

酒

小さじ1

ごぼう

中1/3本

みりん

適量

糸こんにゃく

50g

けずりぶし

適量

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。
- ごぼうはさがきにして、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、さっと茹でしておく。
- 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。

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。

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!!

