

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

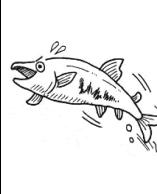
※学校給食こんだてひょうに関するお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。

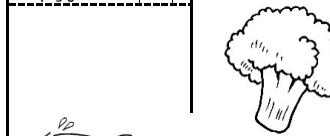
◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだて	ごはん さけそぼろ とりのてりやき ばちじる 牛乳	ごはん さけの ちゃんちゃんやき いももちスープ 牛乳	こがたコッペパン ミートスパゲッティ (粉チーズ クラス1本)	ごはん れんこんと にくだんごの あまずあんかけ	ごはん あつあげのカレーいため かきたまじる (卵除去食対応)
	ごめ	70□	ごめ	70□	コッペパン 40□
	さけフレーク 12○ ごぼう 5△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 砂糖 0.8□ 淡口しょうゆ 0.5□ 酒 0.5	さけ 35○ たまねぎ 15△ キャベツ 15△ にんじん 5△ とうもろこし 5△ サラダ油 0.5□ 赤みそ 2.8○ みそ 1.4○ とりのてりやき 50○	スパゲッティ 33□ あいびき肉 25○ たまねぎ 50△ にんじん 10△ サラダ油 1□ トマトケチャップ 16 とんかつソース 5 塩 0.5 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01	れんこん 10△ チキンボール 30○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ 干ししいたけ 0.3△ サラダ油 0.5□ 酢 2□ 砂糖 2□ 濃口しょうゆ 4□ でんぶん 0.5□ とりがらスープ 適量	あつあげ(ミニ) 30○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 4□ 酒 0.5 カレー粉 0.1○ こしょう 0.01○ ごま油 0.1□
こんだてのざいりょう(ぎ)	そうめんぱち 6□ かまぼこ 10○ あぶらあげ 4○ じゃがいも 20□ たまねぎ 20○ にんじん 10△ えのきだけ 7△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2.5 水 170	みりん 1 砂糖 0.9□ 濃口しょうゆ 1 いももち 30□ とり肉 20○ たまねぎ 20△ えのきだけ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ シンジャーパウダー 0.02 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 145	粉チーズ 1○ ブロッコリー 30△ チキンハム 5○ 酢 1.5 塩 0.25 こしょう 0.01 サラダ油 0.5□ 牛乳 1本○	ぶた肉 20○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ でんぶん 1.5□ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 110	たまご 20○ かまぼこ 10○ 心 3□ 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○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○
					
中学生	エネルギー/たんぱく質 540kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 566kcal 25.3g	エネルギー/たんぱく質 560kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 573kcal 23.9g	エネルギー/たんぱく質 544kcal 23.3g



☆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。
✿ 紹介しています。



家族そろって
作ってみませんか?

◎シチューパスタ

材料 (4~5人分)	にんじん
ペンネ	80 g
むきえび	80 g
じゃがいも たまねぎ	2個
玉ねぎ にんじん	1個
人参	中 1 / 2本
プロッコリー	50 g
マッシュルーム	30 g
サラダ油 あぶら	適量
小麦粉	20 g
バター きゅうにゅう	20 g
牛乳 しお	大さじ3
塩	小さじ1
こしょう とり	少々
鶏がらスープ	400 mL

- よくかんべんぱいめしょ。

① **とり 鶏がらスープをつくっておく。**

② **じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルームはさいの自切りにしておく。**

③ **ブロッコリーは小房にわけておく。**

④ **むきえびはさっと水洗いしておく。**

⑤ **鍋にサラダ油を熱して④を炒め、1度引き上げておく。**

⑥ **⑤の鍋に、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、マッシュルームを順に加えて炒める。**

⑦ **火を弱めてバターを入れて溶かし、小麦粉をふり入れて混ぜる。**

⑧ **全体に小麦粉がなじんだら、鶏がらスープ、塩、こしょうを入れ、時々かき混ぜながら中火で10分間煮込む。**

⑨ **⑤を加え、5分間煮込む。**

⑩ **牛乳を加え、さらに5分間、とろみがつくまで煮込む。**

⑪ **ペンネを加え、弱火で3分間煮込んで仕上げる。**



～伊丹市小学校給食献立コンクール～
さいゆうしゅうしょう みなみしょうがっこう ねん ひらつか あやみ
最優秀賞 南小学校5年 平塚 彩実

こんげつ きゅうしょく 今月の給食に どうじょう 登場します!!

「シチューパスタ」

<優秀賞>

天神川小学校4年 立石 ひかり、荻野小学校5年 丸田 穂香、
荻野小学校2年 丸田 紘斗、池尻小学校5年 宇都宮 啓斗

〈入選〉

篠原小学校5年 須川 紗代、鴻池小学校6年 高野 樹希、
池尻小学校6年 福富 悠翔、篠原小学校5年 過 陽向、

＜アイデア賞＞

伊丹小学校6年 近田 心幸、伊丹小学校2年 近田 結慎、
池尻小学校6年 上野 爽陽、笛原小学校5年 辰巳 希美、
昆陽里小学校5年 樹本 翁生

たくさんのお問い合わせありがとうございました！

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています

※学校給食こんだてひょうについ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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

