

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
こんだて	てまきごはん (ごはん たくあんづけ てまきのり いわしとだいのすの しモンづけ みぞれじる 牛乳	ごはん はつがげんまいいり ひらつくね ほうれんそうの あえもの かぶのみそじる 牛乳	くるくるパン シチューパスタ やさいのマリネ 牛乳	ごはん ポークシュウマイ (2個) バンバンジー おこげスープ 牛乳	ごはん こまつなとベーコンの ガーリックソテー チキンボールスープ 牛乳	ごはん ぶたにくの しょうがいため こんさいじる 牛乳	ごはん ししゃもフライ ハムとキャベツの いためもの さつまじる 牛乳	ごはん とりのすきやき きゅうりのすのもの 牛乳	カレーピラフ ほうれんそういりオムレツ ハートマカロニスープ チョコプリン 牛乳	きりほしだいこんの ビビンバ (ごはん きりほしだいこんの ビビンバのぐ わかめスープ 牛乳	ごはんじゅう (ごはん ごはんじゅうのぐ おおばんのり いわしだんごじる おはぎ 牛乳	チリサンド せわりコッペパン チリピーズ じゃがいもスープ 牛乳	ごはん はっぼうさい (卵除去食対応) ツナのちゅうかサラダ 牛乳
													
こんだてのざいりょう(㊄)	こめ 70 たくあんづけ 12 てまきのり 25 こいわし(でんぶんつき) 30 天ぷら油 3 いりだいす 5 にんじん 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 しモン果汁 0.5 水 3 だいこんおろし 20 さといも 25 あぶらあげ 3 しめじ 10 にんじん 10 ごぼう 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	こめ 70 はつがげんまいいりひらつくね 50 ほうれんそう 25 にんじん 5 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.3 かぶ 30 とうふ 20 あぶらあげ 2 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本	くるくるパン 40 ペンネ 15 えび 15 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 15 フロccoliー 10 マッシュルーム 5 サラダ油 1 小麦粉 4 バター 3 牛乳 10 塩 0.8 こしょう 0.02 とりがらスープ 70 きゅうり 15 パプリカ 10 たまねぎ 10 アツプルピネガー 1.2 砂糖 0.6 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブ油 0.6 牛乳 1本 コンクール献立	こめ 70 ポークシュウマイ 36 ささみ 15 きゅうり 20 にんじん 5 すりごま 0.3 トウバンジャン 0.02 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.2 こしょう 0.03 おこげ(小袋) 14 いか 10 はくさい 25 たけのこ 10 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 シンジャーパウダー 0.01 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 160 牛乳 1本	こめ 70 こまつな 30 じゃがいも 15 とうもろこし 10 にんじん 10 オリーブ油 0.5 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.2 こしょう 0.03 チキンボール 35 キャベツ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 たけのこ 7 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 水 140 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 ちくわ 10 たまねぎ 35 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 ガーリックパウダー 0.01 だいこん 10 ごぼう 10 とり肉 15 とうふ 30 じゃがいも 30 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70 ししゃもフライ 20 天ぷら油 2 チキンハム 10 キャベツ 20 にんじん 5 サラダ油 0.2 砂糖 0.5 淡口しょうゆ 1.5 さつまいも 40 ぶた肉 20 たまねぎ 20 にんじん 10 しろねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 90 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 35 やきどうふ 45 ふ 5 はくさい 40 いとこんにやく 25 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう 10 しろねぎ 3 サラダ油 1 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 7.5 酒 0.5 きゅうり 30 乾燥わかめ 0.3 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.3 牛乳 1本	こめ 70 きりほしだいこん 1 牛肉 35 もやし 20 にんじん 10 にら 3 干しいだけ 0.5 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.15 シンジャーパウダー 0.01 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2 乾燥わかめ 0.7 とり肉 10 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 ぶた肉 15 あぶらあげ 5 にんじん 5 はなかつお 0.5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 酒 0.5 みりん 0.6 大判のり 3 いわしのつみれ 20 かまぼこ 10 だいこん 30 にんじん 10 ごぼう 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 塩 0.1 シンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 おはぎ 30 牛乳 1本	コッペパン 50 あいびき肉 30 だいのす(ドライ) 15 たまねぎ 35 にんじん 5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 2 トマトケチャップ 3.6 チリパウダー 0.02 じゃがいも 30 ベーコン(バラ) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 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 130 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 30 いか 20 うすらだまご 18 はくさい 40 たまねぎ 35 にんじん 15 たけのこ 15 もやし 10 干しいだけ 0.5 サラダ油 1 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.3 シンジャーパウダー 0.2 でんぶん 3 けずりぶし 0.5 水 55 ツナ 10 キャベツ 20 にんじん 5 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.6 砂糖 0.3 ごま油 0.5 牛乳 1本	
	中・高学年	1人分 -/たんぱく質 548kcal 26.7g	1人分 -/たんぱく質 543kcal 21.7g	1人分 -/たんぱく質 545kcal 21.1g	1人分 -/たんぱく質 548kcal 21.2g	1人分 -/たんぱく質 547kcal 20.9g	1人分 -/たんぱく質 551kcal 25.6g	1人分 -/たんぱく質 571kcal 21.6g	1人分 -/たんぱく質 544kcal 22.9g	1人分 -/たんぱく質 553kcal 17.9g	1人分 -/たんぱく質 515kcal 21.1g	1人分 -/たんぱく質 589kcal 24.9g	1人分 -/たんぱく質 547kcal 24.4g
中・高学年	せつぶんこんだて 節分献立		コンクール献立	シチューパスタは、伊丹市小学校給食献立コンクールで最優秀賞を受賞した、南小学校5年生 平塚 彩実さんの献立です。おすすめのポイントは、えびや野菜が入ったとろっと温かいシチューと、ペンネの相性が良いところだそうです。食感を楽しんで、残さず食べましょう♪	今月の食育の日献立は、千葉県がテーマです。「ごはんじゅう」は、豚肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりで、千葉県館山市地域で古くから伝わる郷土料理です。今日は給食仕様で大判のりを巻いて仕上げます。また、寒い冬によく食べられる「いわしだんご汁」は、九十九里地域を代表する海の幸のいわしの美味しさを、たっぷり味わえる定番料理です。デザートは、千葉県でお祝いの際に食べられる、重箱に入ったぼたもちをイメージした「おはぎ」です。味わって食べましょう！					食育の日献立(千葉県)			
													

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) ブロッコリーサラダ 牛乳	ごはん れんこんと にくだんこの あまずあんかけ ぶたじる 牛乳	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) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 〇	こめ 70 〇	コッペパン 40 〇	こめ 70 〇	こめ 70 〇
	さけフレーク 12 〇	さけ 35 〇	スパゲッティ 33 〇	れんこん 10 △	あつあげ(ミニ) 30 〇
	ごぼう 5 △	たまねぎ 15 △	あいびき肉 25 〇	チキンボール 30 〇	ぶた肉 20 〇
	にんじん 5 △	キャベツ 15 △	たまねぎ 50 △	たまねぎ 30 △	たまねぎ 30 △
	サラダ油 0.2 〇	にんじん 5 △	にんじん 10 △	にんじん 10 △	にんじん 10 △
	砂糖 0.8 〇	とうもろこし 5 △	サラダ油 1 〇	干しいたけ 0.3 △	サラダ油 0.5 〇
	淡泊しょうゆ 0.5 〇	サラダ油 0.5 〇	トマトクチャップ 16 〇	サラダ油 0.5 〇	濃口しょうゆ 4 〇
	酒 0.5 〇	赤みそ 2.8 〇	とんかつソース 5 〇	酢 2 〇	酒 0.5 〇
		みそ 1.4 〇	塩 0.5 〇	砂糖 2 〇	カレー粉 0.1 〇
	とりのてりやき 50 〇	酒 2 〇	こしょう 0.02 〇	濃口しょうゆ 4 〇	こしょう 0.01 〇
こんだてのざいりょう(g)	そうめんばち 6 〇	みりん 1 〇	ナツメグ 0.01 〇	でんぶん 0.5 〇	こま油 0.1 〇
	かまぼこ 10 〇	砂糖 0.9 〇	粉チーズ 1 〇	とりがらスープ 適量 〇	
	あぶらあげ 4 〇	濃口しょうゆ 1 〇		水 3 〇	たまご 20 〇
	じゃがいも 20 〇		ブロッコリー 30 △	ぶた肉 20 〇	かまぼこ 10 〇
	たまねぎ 20 △	いももち 30 〇	チキンハム 5 〇	とうふ 25 〇	ふ 3 〇
	にんじん 10 △	とり肉 20 〇	酢 1.5 〇	あぶらあげ 3 〇	たまねぎ 30 △
	えのきだけ 7 △	たまねぎ 20 △	塩 0.25 〇	たまねぎ 20 △	にんじん 10 △
	あおねぎ 3 △	えのきだけ 10 △	こしょう 0.01 〇	あおねぎ 3 △	あおねぎ 3 △
	淡泊しょうゆ 2.5 〇	にんじん 10 △	サラダ油 0.5 〇	つきこんにゃく 10 △	淡泊しょうゆ 6 〇
	けすりぶし 3 〇	あおねぎ 3 △		にんじん 10 △	でんぶん 1.5 〇
こんだてのざいりょう(g)	水 170 〇	シンジャーパーウダー 0.02 〇		ごぼう 10 △	けすりぶし 2.5 〇
	牛乳 1本 〇	淡泊しょうゆ 4 〇	牛乳 1本 〇	あおねぎ 3 △	水 145 〇
		塩 0.4 〇		みそ 11.5 〇	牛乳 1本 〇
		こしょう 0.01 〇		けすりぶし 2.5 〇	
		けすりぶし 2.5 〇		水 110 〇	
		水 145 〇		牛乳 1本 〇	
		牛乳 1本 〇			
I科 -/たんぱく質	I科 -/たんぱく質	I科 -/たんぱく質	I科 -/たんぱく質	I科 -/たんぱく質	I科 -/たんぱく質
中学年 540kcal 24.3g	566kcal 25.3g	560kcal 24.2g	573kcal 23.9g	544kcal 23.3g	

☆献立だより☆



～給食目標～  
正しい食器の取り扱いを工夫しよう



※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。

◎シチューパスタ

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

作り方

- ① 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目切りにしておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分けておく。
- 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～  
最優秀賞 南小学校5年 平塚 彩実

今月の給食に登場します!!

「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＞ 笹原小学校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、笹原小学校5年 辻 陽向、  
伊丹小学校1年 山口 奈穂
- ＜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、笹原小学校5年 辰巳 希美、  
昆陽里小学校5年 榎本 羚生

たくさんの応募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。 ○：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してお問い合わせは、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!