


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	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	てまきごはん ごはん たくあんづけ てまきのり いわしとだいすの レモンづけ 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 とりのすきやき きゅうりのすのもの 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	コッペパン いちごジャム 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	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 さけそぼろ とりのてりやき ばちじる 牛乳	ごはん はっほうさい (卵除去食対応) ツナのちゅうかサラダ 牛乳 	ごはんじゅう ごはん ごはんじゅうのぐ おおはんのり 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 チリビーンズ じゃがいもスープ 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □
	こまつな 30 △ ベーコン (バラ) 15 ○ 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	たくあんづけ 12 △ てまきのり 2.5 ○ こいわし (でんぷんつき) 30 ○ 天ぷら油 3 □ いりだいす 5 ○ にんじん 5 △ 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 □ レモン果汁 0.5 △ 水 3	はつがげんまいいり 50 ○ ひらつくね 5 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 ○	ペンネ 15 □ えび 15 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ブロッコリー 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 0.02 水 70 きゅうり 15 △ パプリカ 10 △ たまねぎ 10 △ アップルビネガー 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	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 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.4 □ 塩 0.05 ごま油 0.6 □ 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 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 160 牛乳 1本 ○	とり肉 35 ○ やきどうふ 45 ○ ふ 5 □ はくさい 40 △ いとこんにゃく 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 ○	ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 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 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本 ○	いちごジャム 10 △ ほうれんそういり オムレツ 50 ○ サラダ油 0.2 □ こめこのマカロニ (ハート型) 5 □ ベーコン (バラ) 10 ○ たまねぎ 40 △ キャベツ 30 △ 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 140 チョコプリン 30 □ 牛乳 1本 ○	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 △ じゃがいも 10 △ しろねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 90 牛乳 1本 ○	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 とりのてりやき 50 ○ そうめんばち 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 牛乳 1本 ○	ぶた肉 30 ○ いか 20 ○ うずらたまご 18 ○ はくさい 40 △ たまねぎ 35 △ 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 □ 酒 0.5 干しいたけ 10 △ すしのたけのこ 10 △ もやし 0.5 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.2 でんぷん 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 ○	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 □ デミグラスソース 2 トマトケチャップ 3.6 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 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 おはぎ 30 □ 牛乳 1本 ○	あいびき肉 30 ○ だいす (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 ○
	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 △ 干しいたけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本 ○	だいこんおろし 20 △ さといも 25 □ あぶらあげ 10 △ しめじ 3 ○ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 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 ○
		せつぶんこんだて 節分献立		コンクール献立								食育の日献立 (千葉県)	
												 	
				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、 たっぷりと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！				
	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質	I単位 -/たんはく質
中学年	547kcal 20.9g	548kcal 26.7g	543kcal 21.7g	545kcal 21.1g	548kcal 21.2g	544kcal 22.9g	551kcal 25.6g	557kcal 20.1g	571kcal 21.6g	540kcal 24.3g	566kcal 26.4g	589kcal 24.9g	547kcal 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。

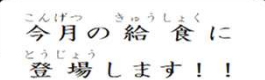
人気の給食メニューを  
動画で発信しています!!  
QRコードでアクセス!!



◎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。

～よくかんで食べましょう～

鮎魚には毎月、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。おはして魚の身をばくしなごら。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。



たくさんの<sup>お</sup>店

たくさんの<sup>おうえ</sup>応募ありがとうございました！！

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス！

