

日・曜	1日(金)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)		19日(火)		20日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こ ん だ て	ごはん にくじゃが きゅうりのごますあえ 牛乳		ごはん さけのしおやき れんこんのあまからいため いものこじる 牛乳		スラッピージョー (せわりコッペパン) スラッピージョーのぐ スライスチーズ やさいスープ 牛乳		ごはん こまつなコロッケ たまぎゅうの いためもの かすじる 牛乳		ごはん ぶたキムチ トック 牛乳		ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 牛乳		こめこの チキンカレーライス ブロッコリーのマリネ 牛乳		くるくるパン ナポリタン ツナまめサラダ 牛乳		ごはん やまとに はくさいのおひたし 牛乳		おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり あじのいちやほし かぶのみそしる りんご(1/6個) 牛乳		ごはん ぶたにくのスタミナいため たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳		ソースかつどんぶり ごはん ソースかつ キャベツのポイル うちまめじる 牛乳		コッペパン クリームシチュー ひじきのサラダ ようなしのコンポート 牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こめ	70 □	こめ	70 □	コッペパン	50 □	こめ (伊丹市産)	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	くるくるパン	40 □	こめ	70 □	こめ もちげんまい 塩	65 □ 5 0.7	こめ	70 □	こめ	70 □	こめ	70 □	コッペパン	50 □																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	ぶた肉 ちくわ じゃがいも たまねぎ にんじん いとこんにゃく ごぼう グリンピース サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん 水	30 ○ 15 ○ 50 □ 40 △ 20 △ 15 △ 10 △ 8 △ 1 □ 3 □ 7 □ 0.5 50	さけのしおやき サラダ油	40 ○ 0.2 □	あいびき肉 たまねぎ にんじん サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 スライスチーズ	30 ○ 30 △ 10 △ 0.5 □ 7 □ 6 □ 2 □ 0.1 15 ○	こまつなコロッケ 天ぷら油	60 □ 6 □	ぶた肉 はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら サラダ油 濃口しょうゆ	35 ○ 20 △ 20 △ 10 △ 3 △ 0.5 □ 0.6	ぶた肉 ちくわ たまねぎ にんじん にら サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖	30 ○ 10 ○ 40 △ 10 △ 0.5 □ 0.2 3.5 1.5 □	とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト グリンピース サラダ油 こめこ カレー粉 ウスターソース アップルソース トマトケチャップ 塩 乾燥にんにく こしょう ナツメグ	35 ○ 50 □ 50 △ 15 △ 10 △ 5 △ 1 □ 4.7 □ 0.3 4.5 3 △ 1 1 0.1 0.02 0.01	スバグッティ チキンフランク たまねぎ にんじん ピーマン しめじ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 乾燥にんにく こしょう ナツメグ	33 □ 15 ○ 45 △ 10 △ 10 △ 7 △ 1 □ 18 1 0.2 0.1 0.02 0.01	牛肉 ひらてん じゃがいも こんにゃく にんじん サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ジンジャーパウダー 水	35 ○ 25 ○ 50 □ 35 △ 25 △ 1 □ 3 □ 4 3 0.2 50	かぶ かぶ葉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ たまねぎ にんじん みそ けずりぶし 水	10 △ 1.5 △ 20 ○ 30 ○ 3 □ 10 △ 11.5 ○ 2.5 120	りんご	40 △	ぶた肉 たまねぎ にんじん だけのこ にら サラダ油 オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 酒 ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	35 ○ 30 △ 10 △ 10 △ 3 △ 0.5 □ 1 0.03 0.03	とんかつ 天ぷら油 とんかつソース ウスターソース トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酒 砂糖 水 キャベツ	50 ○ 5 □ 4 8 2 1 0.2 3 □ 5 25 △	とり肉 えび じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース ミックスチーズ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう とりがらスープ 水	20 ○ 15 ○ 50 □ 40 △ 15 △ 5 △ 5 ○ 1 □ 5 □ 4 □ 10 ○ 0.8 0.02 適量 60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	きゅうり にんじん すりごま 酢 淡口しょうゆ 砂糖	30 △ 5 △ 0.3 □ 1.2 2 0.5 □	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ 淡口しょうゆ 酒 でんぶん けずりぶし 水	20 △ 20 △ 10 △ 3 △ 5 0.2 1.5 □ 2.5 130	とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし 水	20 ○ 30 △ 10 △ 0.3 4 0.01 2.5 140	ぶた肉 あぶらあげ たまねぎ だいこん にんじん つきこんにゃく 酒かす みそ 塩 けずりぶし 水	15 ○ 3 ○ 30 △ 20 △ 10 △ 10 △ 10 ○ 4 10 ○ 2.5 130	とり肉 とうふ あぶらあげ つきこんにゃく にんじん ごぼう あおねぎ 淡口しょうゆ 酒 でんぶん けずりぶし 水	15 ○ 40 ○ 3 ○ 10 △ 10 △ 10 △ 6 0.2 1.5 □ 135	とり肉 とうふ あぶらあげ つきこんにゃく にんじん ごぼう あおねぎ 淡口しょうゆ 酒 でんぶん けずりぶし 水	15 ○ 40 ○ 3 ○ 10 △ 10 △ 10 △ 6 0.2 1.5 □ 135	ブロッコリー たまねぎ にんじん 酢 砂糖 塩 こしょう オリーブ油	25 △ 10 △ 5 △ 1.2 0.5 □ 0.2 0.01 0.5 □	ツナ だいず(ドライ) キャベツ にんじん 酢 塩 こしょう サラダ油	10 ○ 5 ○ 20 △ 5 △ 2 0.2 0.01 0.5 □	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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 ○	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

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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!



日・曜	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	ごはん ふりかけ ハンバーグの きのこソースかけ チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん マーボーどうふ みずなのちゅうがあえ 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) そくせきづけ 牛乳	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう はなふのすましじる やきいもとうにゅうプリン 牛乳	コッペパン チキンフランクのソテー ミネストローネ 牛乳	ぎゅうめし さつまじる 牛乳	ごはん そばろに ほうれんそうのあえもの 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ70□	こめ70□	こめ70□	こめ70□	コッペパン50□	こめ70□	こめ70□
	ふりかけ(おかか)2○	とうふ25○	とり肉30○	さばのみそに40○	チキンフランク40○	牛肉35○	とりひき肉20○
	ハンバーグ60○	ぶたひき肉25○	たまご45○	ごぼう15△	サラダ油0.2□	ごぼう15△	ひらてん20○
	サラダ油0.2□	たまねぎ30△	かまぼこ10○	きんぴらごぼう5○	ベーコン(バラ)15○	にんじん10△	がんもどき20○
	まいたけ5△	にんじん10△	たまねぎ60△	ぶた肉5○	マカロニ7□	しろうねぎ15△	じゃがいも50□
	えのきだけ5△	たけのこ10△	いとかんにやく15△	サラダ油0.2□	じゃがいも30□	にんじん3△	こんにやく15△
	たまねぎ10△	しろねぎ3△	ごぼう15△	濃口しょうゆ2□	たまねぎ30△	サラダ油0.5□	だけのこ10△
	トマトケチャップ8	干ししいたけ0.5△	ごぼう10△	砂糖1.5□	キャベツ20△	砂糖2□	さやいんげん5△
	ウスターソース1.5	サラダ油1□	あおねぎ3△	ごま油0.05□	トマト12△	濃口しょうゆ4□	砂糖3□
	砂糖1□	濃口しょうゆ4□	濃口しょうゆ6□	はなふ5□	にんじん10△	みりん0.2□	濃口しょうゆ4□
こんだてのざいりょう(g)	水5	赤みそ1□	濃口しょうゆ3□	とうふ20○	セロリ0.5△	さつまいも40□	淡口しょうゆ3□
	チンゲンサイ15△	酒0.5	淡口しょうゆ3□	たまねぎ30△	トマトケチャップ11	ぶた肉15○	水50
	ベーコン(バラ)10○	オイスターソース0.5	きゅうり15△	にんじん10△	塩0.7	あぶらあげ2○	ほうれんそう30△
	とうふ30○	シンジャールパウダー0.1	たくあんづけ12△	干ししいたけ0.5△	こしょう0.04	たまねぎ20△	にんじん5△
	たまねぎ30△	トウバンジャン0.05	牛乳1本○	あおねぎ3△	ぶたがらスープ適量	にんじん10△	淡口しょうゆ1.2
	にんじん10△	でんぶん1□		濃口しょうゆ0.1	水115	あおねぎ3△	砂糖0.3□
	淡口しょうゆ4	ぶたがらスープ適量		けずりぶし2.5	牛乳1本○	みそ115○	牛乳1本○
	塩0.2	水40		水135		水115	
	シンジャールパウダー0.02	みずな5○		やきいもとうにゅうプリン(伊丹市産)60○		牛乳1本○	
	こしょう0.02	チキンハム5○		牛乳1本○			
中学年	でんぶん1.5□	れんこん25△		和食の日献立			
	けずりぶし2.5	すりごま0.5□					
	水130	淡口しょうゆ1.8					
	牛乳1本○	酢1.8					
		砂糖0.4□					
		塩0.05					
		ごま油0.5□					
		牛乳1本○					
	1献片-/たんぱく質598kcal 24.3g	1献片-/たんぱく質564kcal 23.1g	1献片-/たんぱく質569kcal 25.3g	1献片-/たんぱく質598kcal 21.8g	1献片-/たんぱく質588kcal 24.0g	1献片-/たんぱく質611kcal 24.3g	1献片-/たんぱく質546kcal 23.1g

☆献立だより☆

11月

いきいき

～給食目標～
給食に感謝しよう

※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。

家族そろって
作ってみませんか？

◎打ち豆汁

材料（4～5人分）

打ち豆	20g	味噌	大さじ1と1/3
油揚げ	15g	けずりぶし	適量
大根	150g	水	700ml
里芋	100g		
白菜	100g		
人参	中1/4本		
青ねぎ	20g		

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 打ち豆は水に浸しておく。
- 油揚げは短冊切りにし、油抜きしておく。
- 大根、人参はいちょう切りに、白菜は細切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、人参、里芋、大根、白菜、打ち豆の順に入れる。
- 味噌を加えて味を整え、最後に青ねぎを入れて仕上げる。

～よくかんで食べましょう～
給食には毎月、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。おはしで魚の身をほぐしながら、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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

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。