

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 ぶたキムチ トック 牛乳	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く スライスチーズ やさいスープ 牛乳	ごはん こまつなコロック たじまぎゅうの いためもの かすじる 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	ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 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	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	ソースかつどんぶり ごはん ソースかつ キャベツのボイル うちまめじる 牛乳	ごはん ぶたにくのスタミナイため たまごスープ （卵除去食対応） 牛乳	ごはん マーボー豆腐 みずなのちゅうかあえ 牛乳	
こんだてのざいりょう（g）	こめ 70 □	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 65 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	
	ぶた肉 35 ○ はくさいキムチ 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 0.6	ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ いとこんにやく 15 △ ごぼう 10 △ グリーンピース 8 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 △ みりん 0.5 △ 水 50	さけのしおやき 40 ○ サラダ油 0.2 □	あいびき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 7 △ ウスターソース 6 △ 砂糖 2 □ 塩 0.1 △ スライスチーズ 15 ○	こまつなコロック 60 □ 天ぷら油 6 □	牛肉（但馬牛） 10 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1 □ 一味とうがらし 少々	ぶた肉 30 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ 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	もちげんまい 5 ○ 塩 0.7 △ 大判のり 3 ○	スパゲッティ 33 □ チキンフランク 15 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しめじ 7 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 18 △ ウスターソース 1 △ 赤ワイン 1 △ 塩 0.2 △ 乾燥にんにく 0.1 △ こしょう 0.02 △ ナツメグ 0.01	牛肉 35 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 □ こんにやく 35 △ 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	とんかつ 50 ○ 天ぷら油 5 □ とんかつソース 4 △ ウスターソース 8 △ トマトケチャップ 2 △ 濃口しょうゆ 1 △ 酒 0.2 △ 砂糖 3 □ 水 5 △ キャベツ 25 △	ぶた肉 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ にら 3 △ 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 △ 濃口しょうゆ 3 △ 砂糖 1.5 □ ジンジャーパウダー 0.03 △ ガーリックパウダー 0.03	とうふ 90 ○ ぶたひき肉 25 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 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 △	
	トック 25 □ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 △ 濃口しょうゆ 0.5 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.01 △ ジンジャーパウダー 0.01 △ とりがらスープ 適量 △ 水 135	きゅうり 30 △ にんじん 5 △ すりごま 0.3 □ 酢 2 △ 淡口しょうゆ 1.2 △ 砂糖 0.5 □	さといも 20 □ とり肉 20 ○ とうふ 20 ○ あぶらあげ 4 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ 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 130	とり肉 20 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 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	ぶた肉 15 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 30 △ だいこん 20 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 10 △ 酒かす 4 △ みそ 10 ○ 塩 0.05 △ けずりぶし 2.5 △ 水 130	ぶた肉 15 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 30 △ だいこん 20 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 10 △ 酒かす 4 △ みそ 10 ○ 塩 0.05 △ けずりぶし 2.5 △ 水 130	とり肉 15 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 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 △ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 △ 水 135	かぶ 10 △ かぶ葉 1.5 △ ぶた肉 20 ○ とうふ 30 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ みそ 115 ○ けずりぶし 2.5 △ 水 120	ツナ 10 ○ だいず（ドライ） 5 ○ キャベツ 20 △ にんじん 5 △ 酢 2 △ 塩 0.2 △ こしょう 0.01 △ サラダ油 0.5 □	はくさい 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.2 △ 砂糖 0.3 □	うちまめ 5 ○ あぶらあげ 3 ○ さといも 20 □ だいこん 30 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 115 ○ けずりぶし 2.5 △ 水 125	たまご 20 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 20 △ とうもろこし 10 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ 淡口しょうゆ 3 △ 塩 0.4 △ こしょう 0.01 △ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 △ 水 145	みずな 5 △ チキンハム 5 ○ れんこん 25 △ すりごま 0.5 □ 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 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
						しせいきねん ひ こんだて 市制記念日献立				しはくいく ひ こんだて 食育の日献立 （福井県）				
		11月10日は、伊丹市の84回目の誕生日です。 今日の給食には、伊丹市産の「米」、伊丹市産の「小松菜」を入れたコロックが登場します。 また、兵庫県で有名な但馬牛を、ごぼうや人参と一緒に甘辛く炒め、ごはんがすすむ炒め物に仕上げています。 かす汁には、伊丹市の酒造会社で作られた「酒かす」を使用しています。 伊丹市の誕生をお祝いしながら、味わって食べましょう。					今月の食育の日献立は福井県です。 大正時代にその歴史が始まったと言われている「ソースカツ丼」は、福井県のご当地グルメです。 打ち豆は、柔らかくした大豆をつぶして乾燥させたものです。雪がたくさん降る気象条件の中で、伝統的な保存食として重宝されてきました。 今日は、打ち豆とたくさんの野菜と一緒に入れた、味噌汁です。							
	中学年	I和食 -/たんはく質 565kcal 23.0g	I和食 -/たんはく質 546kcal 21.1g	I和食 -/たんはく質 547kcal 28.9g	I和食 -/たんはく質 574kcal 26.9g	I和食 -/たんはく質 631kcal 21.7g	I和食 -/たんはく質 550kcal 21.1g	I和食 -/たんはく質 558kcal 24.2g	I和食 -/たんはく質 556kcal 27.7g	I和食 -/たんはく質 604kcal 24.0g	I和食 -/たんはく質 554kcal 23.0g	I和食 -/たんはく質 641kcal 22.7g	I和食 -/たんはく質 559kcal 24.6g	I和食 -/たんはく質 564kcal 23.1g

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	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	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 さばのみそに きんぴらごぼう はなふのすましじる 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 そばろに ほうれんそうのあえもの 牛乳	コッペパン チキンフランクのソー ミネストローネ 牛乳	ぎゅうめし さつまじる 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □
	とり肉 20 ○ えび 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ グリーンピース 5 △ ミックスチーズ 5 ○ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ 牛乳 10 ○ 塩 0.8 こしょう 0.02 とりがらスープ 液量 水 60	ふりかけ(おなか) 2 ○ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ まいたけ 5 △ えのきたけ 5 △ たまねぎ 10 △ トマトクチャップ 8 ウスターソース 1.5 砂糖 1 □ 水 5 チンゲンサイ 15 △ ベーコン(バラ) 10 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 干しいたけ 0.5 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 136 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	さばのみそに 40 ○ ごぼう 15 △ ぶた肉 5 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 □ ごま油 0.05 □ はなふ 5 □ とうふ 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 干しいたけ 0.5 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 136 やきいも 60 ○ とうけつプリン(伊丹市産)	とり肉 30 ○ たまご 45 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 60 △ にんじん 15 △ いとこんにやく 15 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 6 淡口しょうゆ 3 きゅうり 15 △ たくあんづけ 12 △ 牛乳 1本 ○	とりひき肉 20 ○ ひらてん 20 ○ がんもどき 20 ○ じゃがいも 50 ○ にんじん 15 △ こんにやく 15 △ だけのこ 10 △ さやいんげん 5 △ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 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 ○	チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ ペーコン(バラ) 15 ○ マカロニ 7 □ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ キャベツ 20 △ トマト 12 △ にんじん 10 △ セロリ 0.5 △ トマトクチャップ 11 塩 0.7 乾燥にんにく 0.05 こしょう 0.04 ぶたがらスープ 液量 水 115 牛乳 1本 ○	牛肉 35 ○ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 15 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 さつまいも 40 □ ぶた肉 15 ○ とうふ 20 ○ あぶらあげ 2 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 115 ○ けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本 ○
	ようなしのコンポート 40 △						
	牛乳 1本 ○						
中学年	I杯 596kcal 26.7g	I杯 598kcal 24.3g	I杯 598kcal 21.8g	I杯 569kcal 25.3g	I杯 546kcal 23.1g	I杯 588kcal 24.0g	I杯 611kcal 24.3g

☆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？

②打ち豆汁

材料(4～5人分)

打ち豆 20g
油揚げ 15g
大根 150g
里芋 100g
白菜 100g
人参 中1/4本
青ねぎ 20g

味噌 大さじ1と1/3
けずりぶし 適量
水 700ml

作り方

① けずりぶしでだしをとっておく。

② 打ち豆は水に浸しておく。

③ 油揚げは短冊切りにし、油抜きしておく。

④ 大根、人参はいちょう切り、白菜は細切り、青ねぎは小口切りにしておく。

⑤ 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。

⑥ 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。

⑦ 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。おはして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、うす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。