

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだて	こめこの ポークカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん ふりかけ きりほしだいこんと ぶたにくの オイスターソースいため チキンボールスープ 牛乳	ごはん とりじゃが キャベツのしおこうじあえ 牛乳	ごはん こめこのあげぎょうざ(2個) ほうれんそうと ツナのちゅうかいため とうふのスープ 牛乳	ごはん いわしのおかかに こまつなのあえもの ぶたじる 牛乳	ごはん あつあげのこうみため わふうスープ 牛乳	ビーフハヤシライス レンズまめのマリネ 牛乳	ごはん さばのしおやき ひじきのいために すましじる 牛乳	おむすび (もちげんまいりごはん) (おおぼんのり) れんこんのきんぴら うんもりカレーうどん かぼちゃのプリン 牛乳	ぶたどんぶり だいこんのみそしる 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ ぶた肉 35○ じゃがいも 50□ たまねぎ 50△ にんじん 15△ トマト 10△ サラダ油 1□ こめこ 4.7□ カレー粉 0.3□ ウスターソース 4.5△ アップルソース 3△ トマトケチャップ 1□ 塩 1□ 赤ワイン 1□ 濃口しょうゆ 0.4□ ジンジャーパウダー 0.3□ 砂糖 0.2□ 乾燥にんにく 0.1□ ぶたがらスープ 適量 水 60 かいそうミックス 1.2○ きゅうり 20△ ドレッシング(和風) 5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ふりかけ(おこめとやさい) 2.7△ きりほしだいこん 3△ ぶた肉 30○ にんじん 15△ たまねぎ 15△ たけのこ 5△ サラダ油 0.5□ オイスターソース 3□ 濃口しょうゆ 3□ 酒 1.2□ 砂糖 1□ チキンボール 35○ はくさい 30△ にんじん 10△ もやし 10△ しめじ 10△ あおねぎ 3△ 干ししいたけ 0.5△ 淡口しょうゆ 4□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 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 キャベツ 20△ たまねぎ 10△ とうもろこし 5△ しおこうじ 1□ 淡口しょうゆ 1□ 牛乳 1本○	こめ 70□ こめぎょうざ 40△ 天ぷら油 4□ ほうれんそう 15△ ツナ 10○ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 淡口しょうゆ 1.2□ 砂糖 0.3□ ごま油 0.05□ とうふ 30○ とり肉 10○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ 干ししいたけ 0.5△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ ジンジャーパウダー 0.03□ こしょう 0.01□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 1.35□ 牛乳 1本○	こめ 70□ いわしのおかかに 40○ こまつな 25△ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.5□ 砂糖 0.3□ ぶた肉 20○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ つきこんにやく 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 110 牛乳 1本○	こめ 70□ あつあげ(ミニ) 30○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3□ 酒 0.5□ ジンジャーパウダー 0.2□ 塩 0.07□ こしょう 0.01□ ごま油 0.1□ とり肉 15○ かまぼこ 10○ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.4□ 酒 0.2□ こしょう 0.01□ けずりぶし 2.5□ 水 1.6□ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 30○ じゃがいも 30□ たまねぎ 45△ にんじん 20△ マッシュルーム 10△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター 5□ トマトピューレ 10△ トマトケチャップ 10□ ウスターソース 5□ デミグラスソース 5□ 赤ワイン 1□ 塩 0.7□ こしょう 0.01□ ガーリックパウダー 0.01□ とりがらスープ 55 レンズまめ(ドライ) 5□ ポークハム 5○ キャベツ 20△ にんじん 5△ 酢 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○	こめ 70□ さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ 干しひじき 2○ あぶらあげ 5○ にんじん 10△ にんじん 10△ サラダ油 0.2□ 砂糖 0.2□ 濃口しょうゆ 1.8□ みりん 0.3□ とり肉 15○ たまねぎ 40△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ ほうれんそう 10△ 淡口しょうゆ 5□ けずりぶし 2.5□ 水 1.5□ 牛乳 1本○	こめ 65□ もちげんまい 5□ 塩 0.7□ 大判のり 3□ れんこん 10△ ひらてん 10○ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 砂糖 1.2□ 濃口しょうゆ 1.5□ ごま油 0.05□ うどん 30□ ぶた肉 22○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ つきこんにやく 10△ あおねぎ 3△ カレー粉 0.3□ 濃口しょうゆ 3□ 塩 0.2□ みりん 1□ けずりぶし 2.5□ 水 1.15□ かぼちゃプリン 40△ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ たまねぎ 40△ いとこんにやく 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4□ 酒 0.5□ だいこん 25△ とり肉 20○ とうふ 20○ あぶらあげ 2○ にんじん 10△ えのきたけ 10△ みすな 2△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.35□ 牛乳 1本○
	I補給-/たんぱく質 551kcal 20.3g	I補給-/たんぱく質 563kcal 24.3g	I補給-/たんぱく質 544kcal 21.1g	I補給-/たんぱく質 572kcal 20.3g	I補給-/たんぱく質 543kcal 25.6g	I補給-/たんぱく質 546kcal 23.1g	I補給-/たんぱく質 603kcal 21.1g	I補給-/たんぱく質 584kcal 23.3g	I補給-/たんぱく質 549kcal 20.3g	I補給-/たんぱく質 558kcal 25.1g



今日は、冬至献立です。冬至とは1年の中で1番昼の時間が短く、夜が長い日のことをいいます。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言われています。今日は金平に、れんこん、にんじん、運盛りカレーうどんに、うどん(うんどん)、にんじんを使っています。デザートには、かぼちゃ(なんきん)を使ったプリンが登場します。



とうじこんだて
冬至献立



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【伊丹市立学校給食センター】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「ピピンパ」
「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	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだて	ごはん けいちゃん ごっつおじる くりまんじゅう 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	くるくるパン ミートソースパンネ (粉チーズ クラス1本) ブロッコリーと ハムのサラダ こめこのカップケーキ 牛乳	フィッシュバーガー バーガーパン たらのフライ キャベツのソテー (とんかつソース クラス1本) チンゲンサイのスープ 牛乳	コッペパン いちごジャム チキンフランクのソテー ふゆやさいの とうにゅうスープに 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	バーガーパン 50 □	コッペパン 50 □
	とり肉 30 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ みそ 2 ○ 赤みそ 2 ○ 濃口しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 0.5 □ 酒 0.3 ガーリックパウダー 0.01	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	ペンネ 25 □ あいびき肉 20 ○ 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	たらのフライ 40 ○ 天ぷら油 4 □ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.3 こしょう 0.01	いちごジャム 10 △ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ ぶた肉 15 ○ はくさい 30 △ だいこん 20 △ じゃがいも 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ とうにゅう 10 ○ 淡口しょうゆ 1 塩 1 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 50
	とうふ 20 ○ あぶらあげ 3 ○ きざみこんぶ 0.5 ○ さといも 15 □ だいこん 20 △ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 みりん 1 にぼしだし 2.5 水 120	たまご 20 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきだけ 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	粉チーズ 1 ○ ブロッコリー 20 △ チキンハム 10 ○ たまねぎ 10 △ 酢 1.5 サラダ油 0.3 □ 塩 0.25 こしょう 0.01	とんかつソース (クラス用) 4 チンゲンサイ 10 △ ベーコン (バラ) 12 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 125	牛乳 1本 ○
	くりまんじゅう 30 □ 牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	こめこのカップケーキ 25 □ 牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	
	I補 -/たんぱく質 656kcal 23.5g	I補 -/たんぱく質 560kcal 25.3g	I補 -/たんぱく質 690kcal 21.5g	I補 -/たんぱく質 550kcal 23.2g	I補 -/たんぱく質 549kcal 24.2g

今月の食育の日献立は岐阜県です。鶏ちゃん、鶏肉と野菜を甘辛く味噌で炒めたもので、ジギスカンを真似て作ったのが始まりです。ごっつお汁は、本来は「大歳のごっつお」という煮物で、年越し料理として親しまれてきました。長生きできますようにという願いを込めて「糸昆布」を入れてあります。岐阜県の中津川市は栗の名産地！栗にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に役立ちます。

☆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。
※給食献立の中から紹介しています。



◎ごっつお汁

材料 (4~5人分)

豆腐 100g	淡口しょうゆ 大さじ1と1/2
油揚げ 20g	酒 小さじ1
糸昆布 (乾燥) 5g	みりん 小さじ1
さといも 70g	にぼしだし 適量
大根 100g	水 700ml
つきこんにゃく 50g	
人参 中1/4本	

- 作り方
- ① にぼしだしでだしをとっておく。
 - ② 豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
 - ③ 油揚げは短冊切りにし、湯をかけ油抜きしておく。
 - ④ さといもは乱切りにし、塩もみをしぬめりをとって一口大にしておく。
 - ⑤ 大根、人参はいちょう切りにしておく。
 - ⑥ つきこんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
 - ⑦ 鍋にだし汁を煮立て、人参、大根、さといもを入れる。
 - ⑧ 火が通ったら、つきこんにゃく、油揚げ、豆腐、糸昆布を入れる。
 - ⑨ 調味料Aを入れ仕上げる。

～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。



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【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくことができます。