

日・曜	9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
こ ん だ て	ごはん にしんのてりに こうはくなます すましそうに 牛乳		ごはん マーボー豆腐 ひじきのサラダ 牛乳		ごはん れんこんとにくだんこの あますあんかけ チンゲンサイのスープ 牛乳		くるくるパン わふうスパゲッティ だいこんとハムのサラダ 牛乳		アルファ化米の トマトリゾット スライスチーズ びちくひんマリネ カンパン 牛乳		ごはん やまとに はくさいのゆずかあえ 牛乳		おむすび もちげんまいりごはん おおはんのり さけのしおやき しばづけ すいとんじる 牛乳		ごしきごはん あつやきたまご えいようみそじる ブルー 牛乳		コッペパン いちごジャム くじらのノルウェーふう キャベツのソテー スキムミルクスープ 牛乳		こめこの ポークカレーライス フルーツポンチ 牛乳		ルーローハン ごはん ルーローハンのぐ キムチスープ 牛乳	
	こめ	70	こめ	70	こめ	70	くるくるパン	40	アルファ化米 ツナ	30	こめ	70	こめ もちげんまい 塩	65 5	こめ ごしきごはんのぐ	65 24	コッペパン	50	こめ	70	こめ	70
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	にしんのてりに	40	とうふ	90	れんこん	8	スパゲッティ	33	たまねぎ	20	牛肉	30	ひらてん	30	じゃがいも	50	くじらのたつたあげ	30	ぶた肉	35	ぶた肉	35
	だいこん	28	たまねぎ	30	チキンボール	30	ぶた肉	20	にんじん	10	じゃがいも	30	こんにゃく	35	さけのしおやき	40	天ぷら油	3	じゃがいも	50	たまねぎ	20
	にんじん	7	たまねぎ	30	たまねぎ	20	たまねぎ	30	マッシュルーム	10	じゃがいも	50	こんにゃく	35	さけのしおやき	40	たまねぎ	15	たまねぎ	50	チンゲンサイ	10
	酢	1.5	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	15	とうもろこし	5	こんにゃく	35	にんじん	25	さけのしおやき	40	たまねぎ	15	にんじん	15	ただのこ	10
	砂糖	0.8	だけのこ	10	干しいたけ	0.3	しめじ	10	サラダ油	0.5	にんじん	25	にんじん	25	さけのしおやき	40	たまねぎ	15	トマト	10	にんじん	10
	塩	0.15	しろねぎ	3	サラダ油	0.5	ピーマン	10	トマトピューレ	12	砂糖	3	しばづけ	10	さけのしおやき	40	たまねぎ	15	グリーンピース	5	にんじん	10
	しらたまだんご	30	干しいたけ	0.5	酢	2	サラダ油	1	とんかつソース	0.5	濃口しょうゆ	4	すいとん	30	さけのしおやき	40	たまねぎ	30	サラダ油	1	酒	0.5
	とり肉	10	濃口しょうゆ	4	砂糖	2	バター	1.5	塩	0.2	淡口しょうゆ	3	あぶらあげ	3	しばづけ	10	だいいこん	15	こめこ	4.7	砂糖	1.8
	とうふ	15	赤みそ	4	酒	1	でんぶん	0.5	ガーリックパウダー	0.01	塩	0.5	あぶらあげ	3	すいとん	30	にんじん	10	カレー粉	0.3	濃口しょうゆ	1.8
	にんじん	10	砂糖	1	とりがらスープ	適量	水	3	こしょう	0.02	こしょう	0.5	だいいこん	20	あぶらあげ	3	にんじん	10	ウスターソース	4.5	オイスターソース	2.5
	こまつな	3	オイスターソース	0.5	チンゲンサイ	15	だいこん	15	スライスチーズ	15	はくさい	30	ごぼう	10	だいいこん	20	ごぼう	10	アップルソース	3	ウーシャンフェン	0.01
	干しいたけ	0.5	ジンジャーパウダー	0.1	ベーコン(バラ)	10	チキンハム	10	ささみ	10	にんじん	5	にんじん	10	ごぼう	10	にんじん	10	トマトケチャップ	1	濃口しょうゆ	0.4
淡口しょうゆ	5	トウバンジャン	0.05	えび	15	にんじん	5	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	あおねぎ	2	ごぼう	10	あおねぎ	2	塩	0.2	ジンジャーパウダー	0.3	
塩	0.1	でんぶん	1	とうふ	20	淡口しょうゆ	1.5	酢	1	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	砂糖	0.2	
けずりぶし	2.5	ぶたがらスープ	適量	たまねぎ	30	砂糖	0.3	きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	乾燥にんにく	0.1	
水	125	水	40	にんじん	10	こしょう	0.01	きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	ぶたがらスープ	適量	
牛乳	1本	干しひじき	0.5	淡口しょうゆ	4	こしょう	0.5	きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		ツナ	8	塩	0.2	牛乳	1本	きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		きゅうり	20	ジンジャーパウダー	0.02			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		にんじん	5	こしょう	0.02			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		酢	1.5	でんぶん	1.5			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		淡口しょうゆ	1	けずりぶし	2.5			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		砂糖	0.5	水	135			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
		牛乳	1本	牛乳	1本			きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん	3	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.5	乾燥プルーン	14	水	60	
								きりぼしだいこん	3	きりぼしだいこん												

日・曜	27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
こ ん だ て	ごはん ハンバーグのしょうがじょうゆあんかけ こまつなのいためもの さわにわん 牛乳			やきとりどんぶり ごはん やきとりどんぶりのく かぶのかきたまじる (卵除去食対応) 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 ABCスープ みかんゼリー 牛乳			ごはん ぶたにくのスタミナイため けんちんじる 牛乳			キムタクてまきずし ごはん キムタクいため てまきのり いわしのかばやき おによけみそしる 牛乳		
															
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	こめ	70	□	こめ	70	□	コッペパン	50	□	こめ	70	□	こめ	70	□
	ハンバーグ	60	○	とり肉	35	○	あいびき肉	30	○	ぶた肉	35	○	はくさいキムチ	15	△
	サラダ油	0.2	□	たまねぎ	30	△	たまねぎ	30	△	たまねぎ	25	△	たくあんづけ	10	△
	ジンジャーパウダー	0.03		にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	ベーコン(バラ)	5	○
	淡口しょうゆ	2	□	さやいんげん	5	△	パプリカ	5	△	たけのこ	10	△	サラダ油	0.2	□
	砂糖	1.5	□	しろねぎ	3	△	サラダ油	0.5	□	にら	3	△	淡口しょうゆ	0.5	□
	みりん	0.3	□	サラダ油	0.5	□	トマトケチャップ	7	□	サラダ油	0.5	□	てまきのり	3.8	○
	でんぷん	0.3	□	濃口しょうゆ	4	□	ウスターソース	6	□	オイスターソース	1	□	いわし(でんぷんつき)	40	○
	水	5	□	砂糖	1	□	砂糖	2	□	濃口しょうゆ	3	□	天ぷら油	4	□
				みりん	0.5	□	塩	0.1	□	砂糖	1.5	□	濃口しょうゆ	6	□
	こまつな	25	△	酒	1	□	アルファベットマカロニ	7	□	ジンジャーパウダー	0.03	□	玉ねぎ	中1/2個	□
	にんじん	5	△	塩	0.1	□	とり肉	15	○	ガーリックパウダー	0.03	□	大根	中1/6本	□
	サラダ油	0.2	□	こしょう	0.01	□	たまねぎ	30	△	とり肉	15	○	人参	中1/4本	□
	砂糖	0.5	□	でんぷん	0.3	□	キャベツ	20	△	かまぼこ	10	□	白ねぎ	適量	□
	淡口しょうゆ	1	□	水	5	□	にんじん	10	△	とうふ	35	○	味噌	大さじ3	□
	とうふ	25	○	かぶ	30	△	とうもろこし	10	△	あぶらあげ	30	○	けずりぶし	適量	□
	あぶらあげ	4	○	かぶ葉	2	△	淡口しょうゆ	4	□	つきこんにゃく	10	△	みず	700ml	□
	ごぼう	15	△	たまご	20	○	塩	0.4	□	にんじん	10	△			□
	にんじん	10	△	ぶた肉	20	○	こしょう	0.01	□	ごぼう	10	△			□
	だいこん	10	△	たまねぎ	20	△	けずりぶし	2.5	□	あおねぎ	2	△			□
えのきたけ	10	△	にんじん	10	△	水	175	□	淡口しょうゆ	6	□			□	
たけのこ	5	△	淡口しょうゆ	6	□	みかんゼリー	70	△	酒	0.2	□			□	
あおねぎ	2	△	でんぷん	1.5	□	牛乳	1本	○	でんぷん	1.5	□			□	
淡口しょうゆ	5	□	けずりぶし	2.5	□				けずりぶし	2.5	□			□	
酒	0.2	□	水	145	□				水	125	□			□	
塩	0.1	□	牛乳	1本	○				牛乳	1本	○			□	
けずりぶし	2.5	□												□	
水	125	□												□	
牛乳	1本	○												□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	
														□	

☆献立だより☆



いきいき

※調味料は好みに調節してください。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？

～給食目標～
助け合って楽しい
雰囲気をつくる

◎栄養みそ汁

材料(4～5人分)

豆腐 100g
油揚げ 20g
里芋 2個
玉ねぎ 中1/2個
大根 中1/6本
人参 中1/4本
白ねぎ 適量
味噌 大さじ3
けずりぶし 適量
水 700ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 豆腐は角切りに、玉ねぎは5mm幅のスライス、大根、人参はいちょう切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- 里芋は一口大の乱切りにし、塩もみをし、ぬめりをとっておく。
- 油揚げは短冊切りにし湯をかけ、油抜きしておく。
- だしに、大根、人参、里芋、白ねぎを入れ煮る。
- 豆腐、油揚げを入れる。
- 具材に火が通ったら味噌を加え、味を調えて仕上げる。

～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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

