



日・曜	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こ ん だ て	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	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	ごはん ぶたにくのスタミナイため けんちんじる 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 ABCスープ みかんゼリー 牛乳	ごはん さばのおろしに れんこんのきんぴら はくさいのみそしる 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 70 □
	とり肉 35 ○	ハンバーグ 60 ○	ぶた肉 35 ○	あいびき肉 30 ○	さばのおろしに 40 ○
	たまねぎ 30 △	サラダ油 0.2 □	たまねぎ 25 △	たまねぎ 30 △	
	にんじん 10 △	ジンジャーパウダー 0.03	にんじん 10 △	にんじん 10 △	れんこん 15 △
	さやいんげん 5 △	淡口しょうゆ 2	たけのこ 10 △	パプリカ 5 △	にんじん 10 △
	しろねぎ 3 △	砂糖 1.5 □	にら 3 △	サラダ油 0.5 □	つきこんにやく 5 △
	サラダ油 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 0.2 □
	濃口しょうゆ 4	でんぶん 0.3 □	オイスターソース 1	ウスターソース 6	濃口しょうゆ 2
	砂糖 1 □	水 5	濃口しょうゆ 3	砂糖 2 □	砂糖 1.5 □
	みりん 0.5		砂糖 1.5 □	塩 0.1	
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	酒 1	こまつな 25 △	酒 1		はくさい 20 △
	塩 0.1	にんじん 5 △	ジンジャーパウダー 0.03	アルファベットマカロニ 7 □	ぶた肉 15 ○
	こしょう 0.01	サラダ油 0.2 □	ガーリックパウダー 0.03	とり肉 15 ○	とうふ 30 ○
	でんぶん 0.3 □	砂糖 0.5 □		たまねぎ 30 △	あぶらあげ 4 ○
	水 5	淡口しょうゆ 1	とり肉 15 ○	キャベツ 20 △	にんじん 10 △
	かぶ 30 △	とうふ 25 ○	かまぼこ 10 ○	にんじん 10 △	えのきだけ 10 △
	かぶ葉 2 △	あぶらあげ 4 ○	とうふ 35 ○	とうもろこし 10 △	あおねぎ 2 △
	たまご 20 ○	ごぼう 15 △	あぶらあげ 3 ○	淡口しょうゆ 4	白ねぎ 適量
	ぶた肉 20 ○	にんじん 10 △	つきこんにやく 10 △	塩 0.4	味噌 大さじ3
	たまねぎ 20 △	だいこん 10 △	にんじん 10 △	こしょう 0.01	けずりぶし 2.5
こ ん だ て の ざ い り ょう (g)	にんじん 10 △	えのきだけ 10 △	ごぼう 10 △	けずりぶし 2.5	水 135
	淡口しょうゆ 6	たけのこ 5 △	あおねぎ 2 △	水 175	牛乳 1本 ○
	でんぶん 1.5 □	あおねぎ 2 △	淡口しょうゆ 6		
	けずりぶし 2.5	淡口しょうゆ 5	酒 0.2	みかんゼリー 70 △	
	水 145	酒 0.2	でんぶん 1.5 □	牛乳 1本 ○	
	牛乳 1本 ○	けずりぶし 2.5	けずりぶし 2.5		
		塩 0.1	水 125		
		けずりぶし 2.5	牛乳 1本 ○		
		水 125			
		牛乳 1本 ○			
	1杯 -/たんぱく質 553kcal 25.5g	1杯 -/たんぱく質 559kcal 23.7g	1杯 -/たんぱく質 554kcal 26.3g	1杯 -/たんぱく質 611kcal 24.5g	1杯 -/たんぱく質 571kcal 23.2g

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。

☆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。

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

えいよう しる
◎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！

