

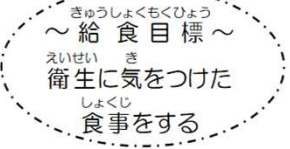
給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!

日・曜	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	おやこどんぶり (卵除去食対応) きゅうりのあえもの 牛乳	ごはん ぶたキムチ わかめスープ スライスパイン 牛乳	いりとりもすくどんぶり (ごはん) いりとりもすくい あつあげのみそしる 牛乳	ごはん あじフライ キャベツのそくせきづけ とりのつくねじる 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー ラタトゥイユ ソーダフロートゼリー 牛乳	ごはん やまとに うめマヨあえ (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	ごはん ぶたにくとごぼうの あまからいため にらたまじる (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ 70 〇 とり肉 30 〇 たまご 45 〇 かまぼこ 10 〇 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 〇 砂糖 3 〇 濃口しょうゆ 6 〇 淡口しょうゆ 3 〇	こめ 70 〇 ぶた肉 35 〇 はくさいキムチ 20 △ たまねぎ 20 △ はくさい 10 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 〇 濃口しょうゆ 0.6 〇 乾燥わかめ 0.7 〇 とり肉 10 〇 とうふ 35 〇 たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ 淡口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 175 〇 スライスパイン 40 △ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 もすく 15 〇 ぶたひき肉 20 〇 たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ パプリカ 5 △ サラダ油 0.5 〇 濃口しょうゆ 3.8 〇 みりん 1.5 〇 砂糖 1 〇 酒 0.5 〇 ジンジャーパウダー 0.02 〇 でんぷん 0.3 〇 あつあげ(ミニ) 20 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 110 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 あじフライ 40 〇 天ぷら油 4 〇 キャベツ 15 △ たくあんづけ 10 △ チキンボール 30 〇 とうふ 20 〇 たまねぎ 30 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 〇 酒 0.2 〇 でんぷん 1.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 125 〇 牛乳 1本 〇	コッペパン 50 〇 サラダ油 0.2 〇 ポークフランク 40 〇 とり肉 30 〇 じゃがいも 20 〇 たまねぎ 40 △ なす 20 △ トマト 20 △ キャベツ 15 △ パプリカ 15 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 〇 トマトケチャップ 9 〇 トマトピューレ 5 △ 白ワイン 1 〇 乾燥にんにく 0.2 〇 塩 1 〇 とりがらスープ 適量 〇 水 50 〇 ソーダフロートゼリー 40 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 牛肉 35 〇 ひらてん 25 〇 じゃがいも 50 〇 こんにやく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 〇 砂糖 3 〇 濃口しょうゆ 4 〇 淡口しょうゆ 3 〇 ジンジャーパウダー 0.2 〇 水 50 〇 乾燥うめ 0.2 △ たまねぎ 15 △ れんこん 15 △ むきえだまめ 5 △ サラダ油 0.3 〇 マヨネーズ 8 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ぶた肉 35 〇 ごぼう 20 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 10 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 0.5 〇 砂糖 2 〇 濃口しょうゆ 3 〇 みりん 1.2 〇 にら 3 △ たまご 20 〇 とうふ 20 〇 たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ でんぷん 6 〇 けずりぶし 1.5 〇 水 2.5 〇 牛乳 140 〇 牛乳 1本 〇
	きゅうり 25 △ にんじん 5 △ 酢 1.7 〇 砂糖 0.8 〇 淡口しょうゆ 0.8 〇 一味とうがらし 少々 〇	えのきたけ 10 △ 淡口しょうゆ 4 〇 塩 0.4 〇 こしょう 0.01 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 175 〇	あつあげ(ミニ) 20 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 110 〇 牛乳 1本 〇	でんぷん 1.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 125 〇 牛乳 1本 〇	トマト 20 △ キャベツ 15 △ パプリカ 15 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 〇 トマトケチャップ 9 〇 トマトピューレ 5 △ 白ワイン 1 〇 乾燥にんにく 0.2 〇 塩 1 〇 とりがらスープ 適量 〇 水 50 〇 ソーダフロートゼリー 40 〇 牛乳 1本 〇	乾燥うめ 0.2 △ たまねぎ 15 △ れんこん 15 △ むきえだまめ 5 △ サラダ油 0.3 〇 マヨネーズ 8 〇 牛乳 1本 〇	にら 3 △ たまご 20 〇 とうふ 20 〇 たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ でんぷん 6 〇 けずりぶし 1.5 〇 水 2.5 〇 牛乳 140 〇 牛乳 1本 〇
	牛乳 1本 〇	スライスパイン 40 △ 牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇	牛乳 1本 〇
I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質	I初給-/たんぱく質
中学年	566kcal 25.4g	541kcal 23.3g	546kcal 22.8g	592kcal 24.1g	580kcal 27.1g	621kcal 23.7g	544kcal 22.8g

夏場の給食ではおなじみのラタトゥイユは、フランスの郷土料理です。なす、パプリカなどの夏野菜を使用し、トマトをベースにした味で、さっぱりと仕上げています。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、色鮮やかで栄養満点です！！



☆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。

◎なすのオリーブオイル炒め

ざいりょう (4~5人分)

なす 2本
豚肉 150g
人参 中 1/2本
オリーブ油 適量
濃口醤油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々

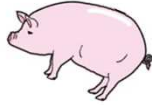
A

作り方

① なすは乱切りにし、水にさらしておく。
② 豚肉は食べやすい大きさに、人参は短冊切りにしておく。
③ 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
④ なす、人参を入れ、さらに炒める。
⑤ 最後に調味料Aを加え、仕上げる。



家族そろって
作ってみませんか？



◎梅マヨ和え

ざいりょう (4~5人分)

乾燥梅 適量
玉ねぎ 中 1/2個
れんこん 中 1/4個
むき枝豆(冷凍) 20g
サラダ油 適量
マヨネーズ 適量

作り方

① れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。
② 玉ねぎは5mm幅のスライスにしておく。
③ むき枝豆は流水解凍しておく。
④ ①②③をさっと茹でて水気を切り、冷ましておく。
⑤ ④に乾燥梅、サラダ油、マヨネーズを加え、和える。



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！

