

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!!

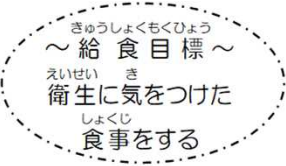
日・曜	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	チリサンド (せわりコッペパン) チリピーズ チンゲンサイと えびのスープ 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) きゅうりのあえもの 牛乳	ごはん やまとに うめマヨあえ (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	ごはん ぶたにくとごぼうの あまからいため にらたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん あじフライ キャベツのそくせきづけ とりのつくねじる 牛乳	コッペパン ボークフランクのソテー ラタトゥイユ ソーダフロートゼリー 牛乳	いろどりもずくどんぶり (ごはん いろどりもずくいため あつあげのみそじる 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	コッペパン 50□ あいびき肉 30○ だいす(ドライ) 15○ たまねぎ 35△ グリーンピース 5△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 2.6 トマトケチャップ 0.02 チリパウダー 0.02	こめ 70□ とり肉 30○ たまご 45○ かまぼこ 10○ たまねぎ 60△ にんじん 15△ いとこんにゃく 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	こめ 70□ 牛肉 35○ ひらてん 25○ じゃがいも 50□ こんにゃく 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	こめ 70□ ぶた肉 35○ ごぼう 20△ にんじん 10△ つきこんにゃく 10△ さやいんげん 5△ サラダ油 0.5□ 砂糖 2□ 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2	こめ 70□ あじフライ 40○ 天ぷら油 4□ キャベツ 15△ たくあんづけ 10△ チキンボール 30○ とうふ 20○ 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 酒 0.2 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本○	コッペパン 50□ サラダ油 0.2□ とり肉 30○ じゃがいも 20□ 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□ トマトケチャップ 9 トマトピューレ 5△ 白ワイン 1 乾燥にんにく 0.2 塩 1 とりがらスープ 適量 水 50 ソーダフロートゼリー 40□ 牛乳 1本○	こめ 70□ もずく 15○ ぶたひき肉 20○ 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□ 濃口しょうゆ 3.8 みりん 1.5 砂糖 1□ 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.02 でんぶん 0.3□ あつあげ(ミニ) 20○ とり肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ しめじ 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本○
	チンゲンサイ 10△ えび 10○ とり肉 10○ たまねぎ 35△ とうもろこし 10△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 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 140 牛乳 1本○	きゅうり 25△ にんじん 5△ 酢 1.7 砂糖 0.8□ 淡口しょうゆ 0.8 一味とうがらし 少々 牛乳 1本○	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□ マヨネーズ 8□ 牛乳 1本○	にら 3△ たまご 20○ とうふ 20○ たまねぎ 40△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○
	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						
中学年	I補給-/たんばく質 541kcal 27.0g	I補給-/たんばく質 566kcal 25.4g	I補給-/たんばく質 621kcal 23.7g	I補給-/たんばく質 544kcal 22.8g	I補給-/たんばく質 592kcal 24.1g	I補給-/たんばく質 580kcal 27.1g	I補給-/たんばく質 546kcal 22.8g

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いたお問い合わせは、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。

こんだて
☆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

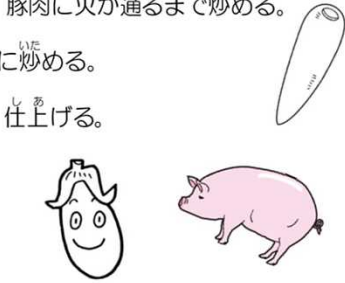
ざいりょう
材料（4～5人分）

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

つくり方
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。



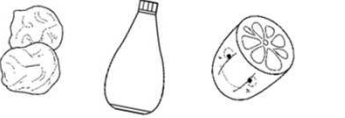
◎梅マヨ和え

ざいりょう
材料（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

つくり方
作り方

- ① れんこんは5mm幅のいちよう切りにし、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。



QRコードで
ホームページに
直接アクセス！