

令和6年度

7月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろいため あつやきたまご なすのみそしる 牛乳	ごはん マーボーかんてん とうふとえびのスープ 牛乳	ごはん ふりかけ にくじゃが れんこんのあますあえ 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ キャベツとわかめの レモンサラダ 牛乳	カラフルライス ほしがたハンバーグの トマトソースかけ たなばたスープ たなばたゼリー 牛乳	ごはん なすとぶたにくの みそいため けんちんじる 牛乳	キムチいりビビンバ ごはん キムチいりビビンバのぐ ABCスープ 牛乳	こめこの なつやさいカレーライス フルーツゼリー みかんシロップづけ かくぎりゼリー (クラス1袋) かたぬきチーズ 牛乳	コッペパン チョコクリーム ジャーマンポテト チキンボールスープ 牛乳	ごはん ほっけのいちやぼし たくあんづけ ぶたじる プルーン 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □ カラフルライスの具 3.5 △	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □
	ツナ 20 ○ むきえだまめ 5 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.6 酒 0.5	ぶたひき肉 35 ○ かんてん 0.7 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 砂糖 0.5 □ 酒 0.5 オイスターソース 1 ジンジャーパウダー 0.05 トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.3 □ 水 20	ふりかけ(おこめとやさい) 2.7 □ ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ いとこんにゃく 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	スパゲッティ 33 □ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ ピーマン 10 △ サラダ油 1 □ バター 1.5 □ 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.5 酒 0.5 こしょう 0.02	ほしがたハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ トマト 10 △ トマトケチャップ 5 砂糖 0.8 □ 塩 0.2 水 5 ビーフン 4 □ トック(ほし型) 15 □ オクラ 5 △ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130	なす 20 △ ぶた肉 35 ○ こんにゃく 20 △ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 0.5 □ みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 0.5 水 4 とり肉 15 ○ かまぼこ 10 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 125	はくさいキムチ 10 △ 牛肉 35 ○ もやし 20 △ にんじん 15 △ にら 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 □ 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.15 ジンジャーパウダー 0.01 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2 □ アルファベットマカロニ 7 □ とうもろこし 20 △ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 175	かぼちゃ 15 △ スッキーニ 10 △ トマト 10 △ とり肉 35 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ 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 とりがらスープ 適量 水 60	チョコクリーム 10 □ じゃがいも 35 □ ベーコン(バラ) 15 ○ たまねぎ 15 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 バター 0.7 □ チキンボール 35 ○ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ 干しいたけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140	ほっけのいちやぼし 40 ○ サラダ油 0.2 □ たくあんづけ 12 △ ぶた肉 20 ○ とうふ 25 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ つきこんにゃく 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
	あつやきたまご 50 ○	干しいたけ 0.5 △ 濃口しょうゆ 3 砂糖 0.5 □ 酒 0.5 オイスターソース 1 ジンジャーパウダー 0.05 トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.3 □ 水 20	れんこん 15 △ きゅうり 15 △ 酢 2 砂糖 1.8 □ 塩 0.1	キャベツ 25 △ 乾燥わかめ 0.3 ○ にんじん 5 △ レモン果汁 0.5 △ 酢 1 サラダ油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 こしょう 0.01	たんばたこんだて 七夕献立	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	みかんシロップづけ 25 △ シャインマスカットの かくぎりゼリー 25 □ かたぬきチーズ 15 ○ 牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	なす 15 △ とり肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 水 130	とうふ 30 ○ えび 15 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 150	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○						
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○						

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「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!!



日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こんだて	ごはん あつあげのカレーいため たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	わかめごはん さつまいもとりにくの さっぱりいため なるちゅるうどん 牛乳	コッペパン レンズまめのカスレ パイザンヌスープ もものタルト 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 □
	あつあげ(ミニ) 30 ○	わかめごはんの具 2 ○	レンズまめ(ドライ) 5 □
	ぶた肉 20 ○	さつまいも 15 □	チキンフランク 15 ○
	たまねぎ 30 △	とり肉 25 ○	じゃがいも 20 □
	にんじん 10 △	たまねぎ 15 △	たまねぎ 20 △
	サラダ油 0.5 □	キャベツ 10 △	グリーンアスパラガス 5 △
	濃口しょうゆ 4	にんじん 10 △	トマト 10 △
	酒 0.5	サラダ油 0.5 □	オリーブ油 0.5 □
	シンジャーパウダー 0.2	濃口しょうゆ 2.5	砂糖 0.5 □
	こしょう 0.01	レモン果汁 1.2 △	トマトケチャップ 10 □
こんだてのざいりょう(g)	カレー粉 0.1	酒 0.5	白ワイン 0.5
	たまご 20 ○	砂糖 1.5 □	塩 0.2
	とり肉 15 ○	塩 0.1	乾燥にんにく 0.05
	たまねぎ 30 △	こしょう 0.01	こしょう 0.01
	にんじん 10 △	水 適量	とりがらスープ 10
	えのきたけ 10 △	うどん 30 □	ベーコン(ショルダー) 15 ○
	あおねぎ 3 △	ぶた肉 20 ○	たまねぎ 40 △
	淡口しょうゆ 3	あぶらあげ 5 ○	キャベツ 30 △
	塩 0.4	ちくわ 5 ○	にんじん 10 △
	こしょう 0.01	にんじん 10 △	セロリ 1 △
こんだてのざいりょう(g)	でんぷん 1.5 □	つきこんにやく 10 △	淡口しょうゆ 4
	けずりぶし 2.5	あおねぎ 3 △	塩 0.2
	水 130	淡口しょうゆ 5	こしょう 0.01
	牛乳 1本 ○	みりん 1	けずりぶし 2.5
		けずりぶし 2.5	水 140
		水 105	もものタルト 35 □
		牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
中学年	I杯 [※] -/たんぱく質 552kcal 23.8g	I杯 [※] -/たんぱく質 573kcal 23.2g	I杯 [※] -/たんぱく質 600kcal 22.0g

☆献立だより☆



～給食目標～
き決まった時間内に
よくかんで食べる

※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。

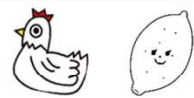


家族そろって
作ってみませんか？

◎さつまいもと鶏肉のさっぱり炒め

ざいりょう 材料(4～5人分)

つく・かた 作り方



- さつまいも 中1本
- 鶏肉 150g
- 玉ねぎ 中1/2個
- キャベツ 1枚
- 人参 中1/4本
- サラダ油 適量
- 濃口醤油 大さじ1
- レモン果汁 小さじ1
- 酒 小さじ1/3
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

- 鶏肉、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは5mm幅のスライス、人参はいちょう切りにしておく。
- さつまいもは1cmの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、人参、キャベツ、さつまいもを加えさらに炒める。
- 調味料Aを加え、さらに炒めて仕上げる。

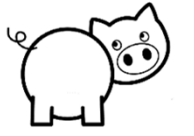
※さつまいもはさっと茹でておくと、火が通りやすいです。

今月の食育の日献立は、徳島県です。鳴門の渦潮が育てたわかめは深い緑色をしていて、シャキシャキとした食感が特徴で、今日はわかめごはんになっています。鳴門金時は栗のようにホクホクとしていて甘みが強いさつまいもです。鳴ちゅるうどんは鳴門のB級グルメ！ちゅるちゅると食べやすいことから「鳴ちゅるうどん」と名付けられ、地元の人々にも愛されています。

なる 鳴ちゅるうどん

ざいりょう 材料(4～5人分)

- うどん(冷凍) 200g
- 豚肉 100g
- 油揚げ 1枚
- ちくわ 1本
- 人参 中1/4本
- つきこんにやく 50g
- 青ねぎ 2本
- 淡口醤油 大さじ1と1/2
- みりん 小さじ1
- けずりぶし 適量
- 水 700ml



つく・かた 作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに、油揚げは短冊切りにし、湯をかけて油抜きしておく。
- ちくわは5mm幅の薄切り、人参は5mm幅の短冊切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- つきこんにやくは下茹でしておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、油揚げ、つきこんにやく、ちくわの順に入れる。
- 具材が柔らかくなったら、うどん、調味料Aを入れてさらに煮込む。
- 最後に青ねぎを入れ、火を止めて味を調える。

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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

