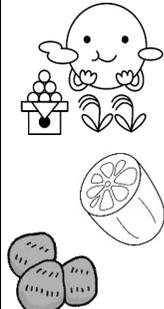


日・曜	8月30日(金)	9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)
こんだて	こめこの ポークカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん ハンバーグの きのこあんかけ とうもろこしの いためもの けんちんじる 牛乳	ごはん マーボー豆腐 こんにゃくの ちゅうかサラダ 牛乳	パンパン プレーンオムレツ ラタトゥイユ 牛乳	ぶたキムチどんぶり トック シャインマスカット (2粒) 牛乳	ごはん ぶりかけ さつまいもいり にくじゃが こまつなのボンずあえ 牛乳	ごはん いわしのかんろに きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる 牛乳	ごはん はつがげんまいり ひらつくね ひじきのいために いなかじる 牛乳	チリサンド (せわりコッペパン) チリビーンズ (スライスチーズ) たまねぎのクミンスープ マンゴープリン 牛乳	ごはん やまとに きゅうりとわかめの すのもの 牛乳	ごはん さといもコロック (とんかつソース クラス1本) だいずのあまからいため おつきみじる 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) そくせきづけ 牛乳	コッペパン チョコクリーム ジャーマンポテト とうにゅうの パンフキンポターージュ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ じゃがいも 50 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ グリーンピース 5 △ 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 □ シンジャーパウダー 0.3 □ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ ぶたがらスープ 水 60 海藻ミックス 1.2 ○ きゅうり 20 △ ドレッシング(かんきつ) 5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ まいだけ 5 △ たまねぎ 10 △ 淡口しょうゆ 2 □ 砂糖 1 □ みりん 0.3 □ でんぶん 0.3 □ とうもろこし 15 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ かまぼこ 10 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ しろねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ 酒 0.2 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とうふ 90 ○ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ 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 1 □ 濃口しょうゆ 4 □ 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 1 □ オイスターソース 0.5 □ シンジャーパウダー 0.1 □ トウバンジャン 0.05 □ でんぶん 1 □ ぶたがらスープ 水 40 サラダこんにゃく 10 △ きゅうり 25 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.8 □ 酢 1.8 □ ごま油 0.5 □ 砂糖 0.4 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ パンチップ 10 △ プレーンオムレツ 50 ○ ベーコン(バラ) 15 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 40 △ スッキーニ 20 △ なす 20 △ トマト 20 △ 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 □ ぶたがらスープ 水 50 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ はくさいキムチ 25 △ たまねぎ 15 △ にんじん 5 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ トック 30 □ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ シンジャーパウダー 0.01 □ とりがらスープ 水 150 シャインマスカット 20 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶりかけ(おこめとやさしい) 2.7 □ さつまいも 20 □ ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 30 □ 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 こまつな 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1 □ 酢 0.2 △ ゆず果汁 1.1 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ いわしのかんろに 40 ○ ごぼう 20 △ にんじん 5 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ ごま油 0.05 □ かぼちゃ 30 △ とり肉 20 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ もやし 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ はつがげんまいり 50 ○ ひらつくね 50 ○ 干しひじき 2 ○ あぶらあげ 5 ○ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.2 □ 濃口しょうゆ 1.8 □ みりん 0.3 □ ひらてん 10 ○ つきこんにゃく 10 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ しろねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ シンジャーパウダー 0.4 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 155 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ あいびき肉 30 ○ ミックスビーンズ(ドライ) 20 ○ たまねぎ 35 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ デミグラスソース 2 □ トマトケチャップ 3.6 □ チリパウダー 0.02 □ スライスチーズ 15 ○ たまねぎ 50 △ とり肉 15 ○ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ クミン 0.1 □ 塩 4 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ マンゴープリン 40 △ 牛乳 1本 ○	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 □ シンジャーパウダー 0.2 □ 水 50 きゅうり 25 △ 乾燥わかめ 0.5 ○ 酢 1.8 □ 淡口しょうゆ 0.8 □ 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ さといもコロック 50 □ 天ぶら油 5 □ とんかつソース(クラス用) 4 □ だいず(ドライ) 15 ○ れんこん 12 △ にんじん 3 △ ごま油 0.3 □ 濃口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 1 □ いりごま 0.5 □ 一味とうがらし 少々 □ しらたまだんご(うさぎ型) 30 □ かまぼこ(うさぎ型) 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○	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 0.2 □ 塩 3 □ 濃口しょうゆ 6 □ 淡口しょうゆ 3 □ かぼちゃペースト 15 △ かぼちゃ 15 △ チキンフランク 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ むきえだまめ 5 △ サラダ油 1 □ とうにゅう 10 ○ 塩 1 □ 白ワイン 0.3 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1 □ とりがらスープ 水 110 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ 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 0.01 □ こしょう 0.01 □

シャインマスカットや白玉団子は、丸のまま飲みこんでしまわないように、よくかんで食べましょう。

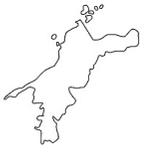
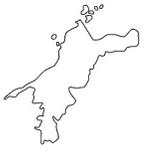
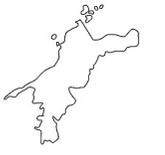
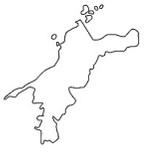
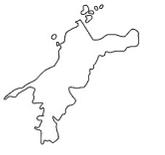
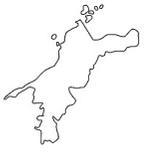
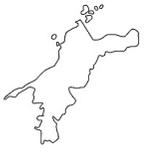
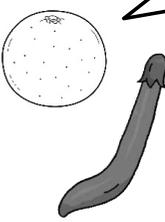
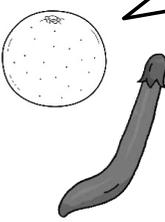
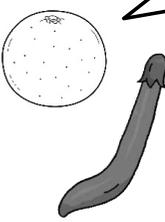
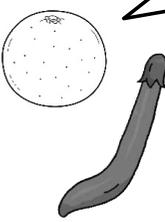
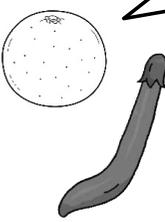
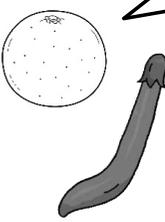
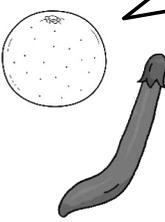
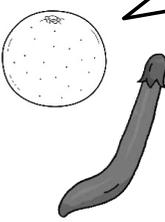


牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関するお問い合わせは、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ことができます。

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!! QRコードでアクセス!!

日・曜	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	
こんだて	しょうゆめし じゃこてんとキャベツのいためもの ながなすのむぎみそしる いよかんゼリー 牛乳	ごはん ぼうぎょうざ さやいんげんのナムル チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん あつあげのこうみため なめこのかきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	くるくるパン ひじきスパゲッティ パプリカのマリネ 牛乳	ピピンバ ごはん ピピンバのく ワンタンスープ 牛乳	ごはん ふりかけ とりにくのしょうがしょうゆいため ぶたじる 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり さばのしおやき とりのつくねじる 牛乳	
こんだてのざいりょう(食)	こめ 65□ しょうゆめしのぐ 19△	こめ 70□ ぼうぎょうざ 40○ 天ぷら油 4□	こめ 70□ あつあげ(ミニ) 30○ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3□ 酒 0.5□ シンジャーパウダー 0.2□ 塩 0.07□ こしょう 0.01□	くるくるパン 40□ スパゲッティ 33□ 干しひじき 1○ ベーコン(バラ) 20○ ひらてん 10○ たまねぎ 10△ にんじん 10△ とうもろこし 10△ さやいんげん 5△ サラダ油 1□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4□	こめ 70□ 牛肉 35○ もやし 20△ ぜんまい 10△ にんじん 10△ にら 3△ 干しいたけ 0.5△ いりごま 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□ シンジャーパウダー 0.01□ こしょう 0.01□ ガーリックパウダー 0.01□ ごま油 0.2□	こめ 70□ ふりかけ(おかか) 2○	こめ 65□ もちげんまい 5□ 塩 0.7□ 大判のり 3○ さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ チキンボール 25○ とうふ 20○ はくさい 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□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 130□ 牛乳 1本○	
	じゃこてん 20○ キャベツ 20△ たまねぎ 30△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2□ 砂糖 1□ 一味とうがらし 少々 ごま油 0.05□	さやいんげん 20△ にんじん 5△ すりごま 0.3□ 淡口しょうゆ 1.2□ 酢 1.2□ ごま油 0.3□ 砂糖 0.3□	なめこ 10△ たまご 20○ とり肉 20○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 1.5□ 牛乳 1本○	パプリカ 10△ きゅうり 20△ たまねぎ 10△ アップルビネガー 1.2□ オリーブ油 0.6□ 砂糖 0.6□ 塩 0.2□ こしょう 0.01□ 牛乳 1本○	ワンタン 10□ ぶた肉 15○ はくさい 30△ たまねぎ 25△ 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 135□ 牛乳 1本○	とり肉 25○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ にら 3△ こまつな 10△ れんこん 10△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3.5□ 砂糖 1.5□ 酒 0.5□ ぶた肉 20○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ つきこんやく 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 125□ 牛乳 1本○	さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ チキンボール 25○ とうふ 20○ はくさい 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□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 130□ 牛乳 1本○	
	ながなす 15△ ぶた肉 10○ とうふ 30○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ むぎみそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 140□	チンゲンサイ 10△ とり肉 25○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ たけのこ 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.2□ シンジャーパウダー 0.02□ こしょう 0.02□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 135□ 牛乳 1本○	なめこ 10△ たまご 20○ とり肉 20○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 1.5□ 牛乳 1本○	パプリカ 10△ きゅうり 20△ たまねぎ 10△ アップルビネガー 1.2□ オリーブ油 0.6□ 砂糖 0.6□ 塩 0.2□ こしょう 0.01□ 牛乳 1本○	ワンタン 10□ ぶた肉 15○ はくさい 30△ たまねぎ 25△ 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 135□ 牛乳 1本○	とり肉 25○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ にら 3△ こまつな 10△ れんこん 10△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3.5□ 砂糖 1.5□ 酒 0.5□ ぶた肉 20○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ つきこんやく 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 125□ 牛乳 1本○	さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ チキンボール 25○ とうふ 20○ はくさい 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□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5□ 水 130□ 牛乳 1本○	
	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○	いよかんゼリー 40△ 牛乳 1本○
	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)	食育の日献立 (愛媛県)
								
								
	19日(木) 548kcal 20.0g	20日(金) 548kcal 21.1g	24日(火) 559kcal 24.5g	25日(水) 635kcal 22.9g	26日(木) 571kcal 22.9g	27日(金) 564kcal 24.5g	30日(月) 593kcal 24.6g	

今月の食育の日献立は愛媛県です。
愛媛県では昔から、炊き込みごはんのことを「しょうゆめし」と呼んでいて、お祝い事の時に食べる郷土料理として親しまれてきました。魚の加工品づくりが盛んで、その代表的な食品である「じゃこ天」は炒め物に、また、松山市で多く栽培されてきた長なすを入れた味噌汁には、食物繊維が豊富な「麦味噌」を使い、芳醇で上品な甘さに仕上げています。愛媛県を代表する果物「いよかん」はゼリーとして登場します。

☆献立だより☆



～給食目標～
食品の組み合わせを知り好き嫌いなく食べる

※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？

◎長なすの麦味噌汁

材料(4～5人分)

- | | | | |
|-----|-------|-------|----------|
| 長なす | 中1本 | 麦味噌 | 大さじ1と1/3 |
| 豚肉 | 60g | けずりぶし | 適量 |
| 豆腐 | 1/2丁 | 水 | 700ml |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | | |
| 人参 | 中1/4本 | | |
| 青ねぎ | 20g | | |

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② なすは半月切りにし、水にさらしておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさ、豆腐は角切り、玉ねぎはスライス、人参は半切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、豚肉を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、豆腐、青ねぎの順に入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら麦味噌を加え、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、うす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。

◎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ことができます。

