

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	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 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	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	パインパン 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 ふりかけ さつまいもいり にくじゃが こまつなボンずあえ 牛乳	ごはん マーボーどうふ こんにゃくの ちゅうかサラダ 牛乳	ごはん はつがげんまいいり 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	ビビンバ (ごはん ビビンバのぐ ワントンスープ 牛乳	ごはん さといもコロッケ (とんかつソース クラス1本) だいすのあまからいため おつきみじる 牛乳	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					
こんだてのざいりょう(g)	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	65	□
	牛肉	35	○	いわしのかんろに	40	○	ぶた肉	35	○	はつがげんまいいり ひらつくね	50	○	牛肉	35	○	さといもコロッケ	50	□
	ひらてん	25	○	ごぼう	20	△	じゃがいも	50	□	とうふ	90	○	もやし	20	△	天ぷら油	5	□
	じゃがいも	50	□	にんじん	5	△	たまねぎ	50	△	たまねぎ	30	△	ぜんまい	10	△	じゃこてん	20	○
	こんにゃく	35	△	つきこんにゃく	5	△	たまねぎ	15	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	キャベツ	20	△
	にんじん	25	△	サラダ油	5	△	にんじん	10	△	たまねぎ	35	△	にんじん	10	△	たまねぎ	30	△
	サラダ油	1	□	濃口しょうゆ	2	□	にら	3	△	にんじん	0.5	□	にんじん	3	△	にんじん	10	△
	砂糖	3	□	濃口しょうゆ	2	□	サラダ油	0.5	□	しろねぎ	3	△	干しいたけ	0.5	△	さやいんげん	5	△
	濃口しょうゆ	4	□	砂糖	1	□	濃口しょうゆ	0.5	□	干しいたけ	0.5	△	サラダ油	0.2	□	サラダ油	0.5	□
	淡口しょうゆ	3	□	ごま油	1.5	□	みりん	0.3	□	サラダ油	1.2	□	いりごま	0.5	□	濃口しょうゆ	2	□
ジンジャーパウダー	0.2	□	かぼちゃ	30	△	でんぶん	0.3	□	濃口しょうゆ	1.8	□	濃口しょうゆ	3	△	砂糖	1	□	
水	50	□	とり肉	20	○	とうもろこし	15	△	赤みそ	4	○	酒	0.3	□	一味とうがらし	少々	□	
きゅうり	25	△	あぶらあげ	3	○	にんじん	5	△	砂糖	1	□	濃口しょうゆ	1.5	□	ごま油	0.05	□	
乾燥わかめ	0.5	○	たまねぎ	20	△	にんじん	15	△	オイスターソース	0.5	□	トウバンジャン	0.15	□	いりごま	0.5	□	
酢	1.8	□	もやし	10	△	セロリ	1	△	ジンジャーパウダー	0.1	□	ジンジャーパウダー	0.001	□	一味とうがらし	少々	□	
淡口しょうゆ	0.8	□	にんじん	10	△	サラダ油	1	□	トウバンジャン	0.05	□	こしょう	0.001	□	なかなす	15	△	
砂糖	0.3	□	あおねぎ	3	△	トマトケチャップ	9	△	ぶたがらスープ	40	□	こしょう	0.001	□	ぶた肉	10	○	
牛乳	1本	○	みそ	11.5	○	トマトピューレ	5	△	水	50	□	えのきだけ	10	△	とうふ	30	○	
			けずりぶし	2.5	□	白ワイン	1	□	こまつな	30	△	しょうゆ	0.1	□	たまねぎ	20	△	
			水	135	□	塩	0.01	□	にんじん	5	△	濃口しょうゆ	0.2	□	にんじん	10	△	
				かまぼこ	10	○	こしょう	0.001	□	きゅうり	25	△	えのきだけ	10	△	あおねぎ	3	△
				とうふ	40	○	こしょう	0.001	□	にんじん	5	△	あおねぎ	3	△	むぎみそ	11.5	○
				あぶらあげ	3	○	こしょう	0.001	□	いりごま	0.5	□	濃口しょうゆ	0.2	□	けずりぶし	2.5	□
				つきこんにゃく	10	△	こしょう	0.001	□	酢	1.8	□	酒	0.2	□	水	140	□
				にんじん	10	△	こしょう	0.001	□	ごま油	0.5	□	水	150	□	いよかんゼリー	40	△
				ごぼう	10	△	こしょう	0.001	□	砂糖	0.4	□						
				しろねぎ	3	△	こしょう	0.001	□	牛乳	1本	○						
				淡口しょうゆ	6	□	こしょう	0.001	□									
				でんぶん	1.5	□	こしょう	0.001	□									
				けずりぶし	2.5	□	こしょう	0.001	□									
				水	140	□	こしょう	0.001	□									
				牛乳	1本	○	こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									
							こしょう	0.001	□									

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	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 パンフキンポタージュ 牛乳	おやこどんぶり (卵除去食対応) そくせきづけ 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	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり さばのしおやき とりのつくねじる 牛乳	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	ごはん あつあげのこうみいため なめこのかきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ふりかけ とりにくの しょうがじょうゆいため ぶたじる 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 65 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	チョコクリーム 10 □	とり肉 30 ○	ぼうぎょうざ 40 ○	もちげんまい 5 0.7	スパゲッティ 33 □	あつあげ(ミニ) 30 ○	ふりかけ(おかか) 2 ○
	じゃがいも 35 □	たまご 45 ○	天ぷら油 4 □	大判のり 3 ○	干しひじき 1 ○	ぶた肉 20 ○	とり肉 25 ○
	ベーコン(バラ) 15 ○	かまぼこ 10 ○	さやいんげん 20 △	さばのしおやき 40 ○	ベーコン(バラ) 20 ○	たまねぎ 30 △	たまねぎ 30 △
	たまねぎ 15 △	にんじん 60 △	にんじん 5 △	サラダ油 0.2 □	ひらてん 10 ○	にんじん 10 △	にんじん 10 △
	ピーマン 5 △	いとこんにゃく 15 △	すりごま 0.3 □	チキンボール 25 ○	たまねぎ 10 △	にら 3 △	こまつな 10 △
	サラダ油 0.5 □	ごぼう 10 △	淡口しょうゆ 1.2	ごま油 0.3 □	とうもろこし 10 △	濃口しょうゆ 0.5 □	れんこん 10 △
	塩 0.2	あおねぎ 3 △	酢 1.2	砂糖 0.3 □	さやいんげん 5 △	酒 0.5	サラダ油 0.5 □
	こしょう 0.01	サラダ油 1 □	ごま油 0.3 □	砂糖 0.3 □	サラダ油 1 □	ジンジャーパウダー 0.2	ジンジャーパウダー 0.2
		砂糖 3 □	砂糖 0.3 □	はくさい 30 △	砂糖 1.5 □	塩 0.07	濃口しょうゆ 3.5
こんだてのざいりょう (g)	かぼちゃペースト 15 △	濃口しょうゆ 6	チンゲンサイ 10 △	しめじ 10 △	淡口しょうゆ 4	こしょう 0.01	砂糖 1.5 □
	かぼちゃ 15 △	淡口しょうゆ 3	とり肉 25 ○	にんじん 10 △	パプリカ 10 △	なめこ 10 △	酒 0.5
	チキンフランク 10 ○	キャベツ 15 △	たまねぎ 30 △	しろねぎ 3 △	きゅうり 20 △	たまご 20 ○	ぶた肉 20 ○
	たまねぎ 30 △	たくあんづけ 15 △	にんじん 10 △	淡口しょうゆ 5	たまねぎ 10 △	とり肉 20 ○	とうふ 25 ○
	にんじん 10 △		だけのこ 10 △	酒 0.2	たまねぎ 10 △	たまねぎ 20 △	あぶらあげ 3 ○
	しめじ 5 △	牛乳 1本 ○	えのきだけ 10 △	でんぶん 1.5 □	アッパルピネガー 0.6 □	にんじん 10 △	たまねぎ 20 △
	むきえだまめ 10 △		えのきだけ 10 △	けずりぶし 2.5	オリーブ油 0.6 □	つきこんにゃく 10 △	たまねぎ 10 △
	サラダ油 1 □		淡口しょうゆ 4	水 130	砂糖 0.6 □	にんじん 10 △	ごぼう 10 △
	とうにゅう 10 ○		塩 0.2	牛乳 1本 ○	塩 0.2	でんぶん 1.5 □	あおねぎ 3 △
	塩 1		ジンジャーパウダー 0.02		こしょう 0.01	けずりぶし 2.5	みそ 11.5 ○
こんだてのざいりょう (g)	白ワイン 0.3		こしょう 0.02		牛乳 1本 ○	水 145	水 125
	こしょう 0.02		でんぶん 1.5 □				
	でんぶん 1 □		けずりぶし 2.5				
	とりがらスープ 適量		水 135				
	水 110						
	牛乳 1本 ○		牛乳 1本 ○				
I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質	I初計 -/たんはく質
中学年 610kcal 21.3g	573kcal 25.4g	548kcal 21.1g	593kcal 24.6g	635kcal 22.9g	559kcal 24.5g	564kcal 24.5g	

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關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とご覧いただけます。

☆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
豚肉
豆腐
玉ねぎ
人参
青ねぎ

中1本
60g
1/2丁
中1/2個
中1/4本
20g

麦味噌
けずりぶし
水

大さじ1と1/3
適量
700ml

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。おはして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！

