

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	18日(金)	21日(月)
献立名	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼き餃子(2個) もやし中華和え	ご飯 牛乳 モチコチキン(2個) アスパラガスのソテー もずくのスープ	ご飯 ぶりかけ(野菜) 牛乳 鰯の香味焼き じゃがいもの甘辛煮 冬瓜の味噌汁	小型キャロットパン 牛乳 和風スパゲッティ マセドアンサラダ 型抜きレアチーズ(巻)	ひよこ豆入りキーマカレー 牛乳 コールスローサラダ 蓮根チップス	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 切干大根のボン酢あえ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 牛乳 いかにチリソースかけ まわかめの チンジャオロース おこげスープ	ご飯 牛乳 子持ちししゃもの カリカリフライ(2尾) 牛肉のしくれ煮 もち麩のすまし汁	コッペパン 牛乳 鶏肉のマヨペッパー焼き ヤングコーンのサラダ オニオンスープ 紫芋チップス	ご飯 味付け海苔 牛乳 ほっけの一夜干し 梅ちりめん和え じゃがいもと 鶏つくねの旨煮	ご飯 牛乳 豆腐ステーキの肉味噌かけ さっぱり炒め モロヘイヤと鶏のスープ わらびもち	かつめし 「ご飯 とんかつ キャベツのポイル」 牛乳 もち麦麺汁	コッペパン バター(個) 牛乳 ホキの香草フライ 大豆と伊丹産夏野菜の ラタトゥイユ フルーツ杏仁(豆乳)	ご飯 牛乳 鶏肉の柚庵焼き ひじきマヨサラダ おから入り豚汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 豆腐 120 鶏挽肉 30 玉ねぎ 40 人参 15 たけのこ 15 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 濃口しょうゆ 5 赤味噌 5 砂糖 1 酒 1.5 オイスターソース 0.6 ジンジャーパウダー 0.1 豆板醤 0.12 でん粉 1.9 とりがらスープ 適量 餃子 36 もやし 25 小松菜 10 とうもろこし 10 いりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.6	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.8 塩 0.1 乾燥にんにく 0.1 もち粉 8 天ぷら油 8 アスパラガス 25 ツナ 15 パプリカ 10 オリーブ油 0.5 塩 0.5 粗挽き黒胡椒 0.02 もずく 15 豚肉 25 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 15 人参 10 えのきたけ 10 濃口しょうゆ 0.3 胡椒 0.02 けずりぶし 3 冬瓜 25 鶏肉 20 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 ぶりかけ(野菜) 1.3 牛乳 1本 鰯 50 サラダ油 0.2 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 酒 1 みりん 0.5 ガーリックパウダー 0.05 フックの一夜干し 40 濃口しょうゆ 0.5 酒 1 みりん 0.5 砂糖 0.5 赤ワイン 1 キャベツ 20 蓮根 10 乾燥梅 0.8 サラダ油 0.6 ひね鶏素焼き 20 キャベツ 15 玉ねぎ 15 人参 10 サラダ油 0.5 砂糖 1 えのきたけ 10 青ねぎ 3 酢 1.5 わかめ(兵庫県産) 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	コッペパン 60 キャロットチップ 11 牛乳 1本 スパゲッティ 40 豚肉 40 玉ねぎ 40 しめじ 15 パプリカ 15 さやいんげん 10 サラダ油 1.2 淡口しょうゆ 7 塩 0.6 酒 0.6 胡椒 0.02 じゃがいも 30 きゅうり 15 人参 10 ドレッシング(サウザン) 6 型抜きレアチーズ(巻) 15	米 100 ひよこ豆 10 鶏挽肉 45 じゃがいも 45 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 25 サラダ油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 トマトクチャップ 1.5 塩 1.3 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.4 砂糖 0.3 鶏肉 20 厚揚げ(ミニ) 20 じゃがいも 20 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 豚肉 60 ジンジャーパウダー 0.1 濃口しょうゆ 4.5 酒 3 みりん 3 でん粉 0.2 切干大根 5 糸かまぼこ 10 刻み昆布 0.5 人参 5 淡口しょうゆ 2 酢 1 みりん 1 レモン果汁 0.5 玉ねぎ 35 鶏肉 20 厚揚げ(ミニ) 20 じゃがいも 20 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 いかに 60 サラダ油 0.2 白ねぎ 5 乾燥にんにく 0.05 ジンジャーパウダー 0.02 トマトクチャップ 10 酒 1 砂糖 0.5 豆板醤 0.15 まわかめ 20 豚肉 15 玉ねぎ 15 たけのこ 10 サラダ油 1.8 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.6 オイスターソース 1.8 味噌 0.1 でん粉 0.6 おこげ 14 鶏肉 20 白菜 20 玉ねぎ 20 もやし 15 人参 10 青ねぎ 4 干しいたけ 0.3 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.5 胡椒 0.02 ジンジャーパウダー 0.01 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 100 子持ちししゃもの 50 カリカリフライ 5 天ぷら油 5 牛肉 20 ごぼう 15 糸こんにゃく 15 人参 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.6 酒 0.4 ジンジャーパウダー 0.05 もち麩 3 鶏肉 20 玉ねぎ 25 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 味付け海苔 1.5 牛乳 1本 豆腐ステーキ 60 豚挽肉 15 青ねぎ 3 サラダ油 0.2 味噌 3.5 濃口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.5 砂糖 0.5 ひね鶏素焼き 20 キャベツ 15 玉ねぎ 15 人参 10 サラダ油 0.5 砂糖 1 えのきたけ 10 青ねぎ 3 酢 1.5 わかめ(兵庫県産) 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 100 豆腐ステーキ 60 豚挽肉 15 青ねぎ 3 サラダ油 0.2 味噌 3.5 濃口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.5 砂糖 0.5 ひね鶏素焼き 20 キャベツ 15 玉ねぎ 15 人参 10 サラダ油 0.5 砂糖 1 えのきたけ 10 青ねぎ 3 酢 1.5 わかめ(兵庫県産) 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 100 とんかつ 60 天ぷら油 6 デミグラスソース 20 トマトクチャップ 5 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 1.5 赤ワイン 1 キャベツ 40 牛乳 1本 もち麦麺 10 鶏肉 15 玉ねぎ 30 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 酢 1.5 わかめ(兵庫県産) 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	コッペパン 70 バター(個) 8 牛乳 1本 ホキの香草フライ 60 天ぷら油 6 大豆(兵庫県産) 15 ズッキーニ 15 茄子 15 パプリカ 10 鶏肉 20 玉ねぎ 45 人参 15 マッシュルーム 10 セロリ 3 サラダ油 1 トマト(伊丹産) 20 トマトビュレ 10 トマトクチャップ 7 白ワイン 1 乾燥にんにく 0.1 塩 0.7 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 ひじき(兵庫県産) 1 ごぼう 15 人参 10 とうもろこし 5 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 1.5 マヨネーズ 7 おから 5 豚肉 25 豆腐 25 油揚げ 4 玉ねぎ 25 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	

噛み応えのある食材を使用します。
良く噛む事は体にとって良いことがたくさんあります。
よく噛んで食べましょう。



かむかむ献立 ～ 歯と口の健康週間 ～

食育の日

～食育の日～
太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。
トマトは伊丹市産を予定しています。
市内・県内で採れた新鮮な夏野菜を楽しんでください。

卵除去食提供日

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター(TEL:072-784-8045 FAX:072-784-8046)までご連絡ください。

©中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくことができます。

日・曜	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ねぎ塩豚丼 牛乳 さんが焼き チンゲンサイのスープ	ご飯 牛乳 鯖ステーキ 麩チャンプルー イナムドッチ シークワーサーゼリー	ご飯 牛乳 春巻 キャベツナ炒め キムチスープ	コッペパン 牛乳 お好み焼き風平つくね マヨネーズ(小袋) コーンサラダ じゃがいもの 豆乳ポタージュ	ご飯 ふりかけ(おほか) 牛乳 鰯のトマト煮 ジャーマンポテト リボンパスタのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 茄子のピリ辛炒め かぼちゃの味噌汁	ご飯 牛乳 ホークシューマイ(3個) 厚揚げと牛肉の香味炒め わかめスープ
材料名および使用量(g)	米 100 豚肉 35 玉ねぎ 30 白ねぎ 5 サラダ油 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.5 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 レモン果汁 1 ガーリックパウダー 0.02 牛乳 1本 さんが焼き 60 チンゲンサイ 15 鶏肉 20 春雨 3 玉ねぎ 25 もやし 15 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 酒 0.2 シシトマ 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3 シークワーサーゼリー 50	米 100 牛乳 1本 鯖 60 塩 0.2 胡椒 0.01 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.8 白ワイン 0.5 みりん 0.5 乾燥にんにく 0.1 胡椒 0.02 でん粉 0.3 麩 2 ゴーヤ 5 チキンハム 15 卵 20 玉ねぎ 20 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 1.5 塩 0.2 砂糖 0.3 豚肉 25 平天 10 油揚げ 3 玉ねぎ 30 つきこんにやく 15 人参 10 青ねぎ 4 干し椎茸 0.5 白味噌 13 味噌 5 けずりぶし 3 シークワーサーゼリー 50	米 100 牛乳 1本 春巻 50 天ぷら油 5 キャベツ 20 ツナ 15 玉ねぎ 15 とうもろこし 10 サラダ油 0.5 塩 0.1 胡椒 0.02 濃口しょうゆ 2 でん粉 0.2 白菜キムチ 25 豚肉 25 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 青ねぎ 4 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.02 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 平つくね 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 マヨネーズ(小袋) 8 とうもろこし 20 きゅうり 20 人参 10 酢 2 サラダ油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 じゃがいもペースト 15 じゃがいも 40 ベーコン 20 玉ねぎ 25 人参 15 しめじ 10 サラダ油 1 豆乳 20 塩 0.6 白ワイン 0.5 コンソメ 1 胡椒 0.02 でん粉 0.5 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 2 牛乳 1本 鰯 40 トマト 15 トマトグチャップ 6 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 白ワイン 1 ガーリックパウダー 0.05 塩 0.2 じゃがいも 35 ベーコン 15 玉ねぎ 15 サラダ油 0.6 塩 0.4 胡椒 0.02 リボンパスタ 10 鶏肉 20 玉ねぎ 25 キャベツ 25 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 塩麹 6 茄子 20 豚肉 20 玉ねぎ 15 白ねぎ 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2 酒 0.6 シシトマ 0.05 豆板醤 0.1 でん粉 0.5 かぼちゃ 35 竹輪 15 玉ねぎ 30 えのきたけ 15 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 ホークシューマイ 54 厚揚げ 40 牛肉 20 パプリカ 10 にら 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.6 シシトマ 0.25 塩 0.1 胡椒 0.01 わかめ 1 鶏肉 20 玉ねぎ 35 人参 15 とうもろこし 15 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.01 けずりぶし 3

日本の近海でとれるイワシ類は、おもにマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類で、一般にイワシといえば、マイワシのことをいいます。マイワシの旬は産地によって変わりますが、おもに5月～10月です。関東では初夏に水揚げされるマイワシを「入梅(にゅうばい)イワシ」と呼び、もっとも脂ののっておいしいとされています。



☆献立便り☆



※調味料は好みで調整してください。
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。

◎麩チャンプルー(23日より)

材料【4~5人分】

麩	10g
ゴーヤ	30g
ハム	75g
卵	2個
玉ねぎ	100g
サラダ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
胡椒	少々

- ～作り方～
- ① 麩は水戻ししておく。
 - ② ゴーヤはタネとワタを取り、薄切りにしておく。(苦みが苦手な場合は塩もみや下茹でをし、苦味を抜いておく)
 - ③ 玉ねぎは薄くスライスしておく。
 - ④ ハムは食べやすい大きさに切っておく。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、ハム、玉ねぎ、ゴーヤを炒める。
 - ⑥ 麩、調味料を入れる。
 - ⑦ 溶き卵を入れて、全体を炒め合わせて仕上げる。

◎イナムドッチ(23日より)

材料【4~5人分】

豚肉	150g
平天	50g
油揚げ	1/2枚
玉ねぎ	150g
つきこんにやく	75g
人参	40g
青ねぎ	2本
干し椎茸	1枚
白味噌	大さじ4
味噌	大さじ1
けずりぶし	適量

- ～作り方～
- ① けずりぶしでだしを取っておく。
 - ② 干し椎茸は水で戻し、干切りにしておく。
 - ③ 玉ねぎは薄くスライス、人参は短冊切り、青ねぎは小口切りにしておく。
 - ④ 油揚げは油抜きし、短冊切りにしておく。
 - ⑤ つきこんにやくは下茹でしておく。
 - ⑥ 平天は薄くスライスしておく。
 - ⑦ 豚肉は短冊切りにしておく。
 - ⑧ だしを煮立たせて、豚肉、干し椎茸、人参、玉ねぎ、油揚げ、つきこんにやく、平天を順に入れる。
 - ⑨ 火が通ったら、白味噌と味噌を入れる。
 - ⑩ 青ねぎを入れて仕上げる。

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。昭和20年6月23日に沖縄戦の組織的戦闘が終結したとされることから、沖縄県が制定しました。この日、沖縄県では沖縄全戦没者追悼式が行われ、戦没者の御霊を慰めるとともに、世界の平和を願う沖縄県民の思いを世界に発信しています。給食でも6月23日に沖縄県の郷土料理や特産物を使用した献立を提供します。

イナムドッチは沖縄の郷土料理のひとつです。豚肉を使用し、九州地方特有の甘い白味噌仕立てにするのが特長です。沖縄ではお祝いの時に食べられるそうです。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関するお問い合わせは、中学校給食センター(TEL:072-784-8045 FAX:072-784-8046)までご連絡ください。

◎中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくことができます。



ホームページに直接アクセス!