

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 練の梅煮 煮しめ 白味噌雑煮	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 鶏肉の照り焼き 大根の和え物 かぶのすまし汁	コッペパン 牛乳 ポークカツのトマトソースかけ キャベツのマヨ炒め コンソメスープ ブルーベリータルト(豆乳)	ご飯 牛乳 鰯の甘辛だれ 厚揚げの味噌炒め 麩のすまし汁	救給カレー 牛乳 豚汁 型抜きレアチーズ(苺) いよかん(1/4個)	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 三色ナムル 春雨スープ	ご飯 牛乳 かきあげ おかか和え すき焼き	コッペパン 牛乳 赤魚のクリームソースかけ ベーコンとえのきの炒め物 ラビオリのスープ	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 牛肉と岩津ねぎの 生姜炒め 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 明石だこコロッケ キャベツの オイスターソース炒め ばち汁	
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	救給カレー 250	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	米 100	
	牛乳 1本	海苔の佃煮 8	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	牛乳 1本	
	練 40 梅びしお 7 みりん 3 酒 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5	牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5	とんかつ 60 なたね油 6 玉ねぎ 5 トマト 7 ドレッシング(イタリアン) 7	鰯 60 塩麹 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 でん粉 0.1	豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 25 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	鯖 60 塩麹 6 もやし 25 ほうれん草 15 人参 10 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.5 砂糖 0.3	かきあげ 50 なたね油 5 大根 25 ブロッコリー 15 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1	赤魚 60 塩 0.3 胡椒 0.02 白ワイン 0.2 マッシュルーム 3 白ねぎ 2 マヨネーズ 8 濃口しょうゆ 0.7 豆乳 2 でん粉 0.1	平つくね(キャベツ) 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3	牛肉 35 岩津ねぎ 5 人参 10 なたね油 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 しょうゆ麹 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ごま油 0.2	明石だこコロッケ 60 なたね油 6 キャベツ 20 豚肉 20 玉ねぎ 20 なたね油 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 オイスターソース(兵庫県産) 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3
	鶏肉 20 れんこん 10 ごぼう 10 つきこんにゃく 10 なたね油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.5 けずりぶし 0.4	大根 20 大根葉 5 ポークハム 20 もやし 10 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5	キャベツ 30 鶏肉 20 人参 10 マヨネーズ 3 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.2 粗挽き黒胡椒 0.05	厚揚げ 35 豚肉 15 玉ねぎ 15 人参 5 なたね油 0.2 赤味噌 3 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 ジンジャーパウダー 0.06	型抜きレアチーズ(苺) 15 いよかん 45	春雨 6 合挽肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 3 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	牛肉 30 焼き豆腐 50 白菜 45 糸こんにゃく 35 玉ねぎ 30 人参 15 ごぼう 10 白ねぎ 5 もち麩 4.5 なたね油 1.2 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 9	ベーコン 20 えのきたけ 15 玉ねぎ 20 ガーリックパウダー 0.05 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.8 みりん 0.5 酒 0.2 一味とうがらし 0.01	豆腐 30 油揚げ 3 白菜 25 じゃが芋 25 人参 10 ほうれん草 10 味噌(兵庫県産) 14 けずりぶし 3	そうめんばち 8 鶏肉 20 油揚げ 4 じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	
	餅 30 かまぼこ 15 大根 30 金時人参 10 水菜 10 白味噌 14 味噌 5 塩 0.1 けずりぶし 3	かぶ 30 かぶ葉 3 かまぼこ 15 豆腐 20 油揚げ 3 玉ねぎ 20 人参 10 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	玉ねぎ 25 白菜 25 大根 20 じゃが芋 20 えのきたけ 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量	麩 3 かまぼこ 10 玉ねぎ 40 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	ブルーベリータルト(豆乳) 25		ラビオリ 35 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 小松菜 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3				
	防災献立										
	<p>1月17日は阪神淡路大震災が起こった日です。給食でも、災害時用の救給カレーを提供します。災害はいつ起こるかわかりません。もし起こった場合に備えることが大切です。避難場所や非常食の確認など、家族のみんなと話し合っておきましょう。</p>										
	<p>兵庫と伊丹の美味しいものを知ろう 24日～30日は全国学校給食週間です。23日からの一週間は地場産物を多く使った献立を提供する予定です。献立表を見て、どの食材が地場産物かチェックしてみてください！</p>										
	学校給食週間献立										
	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	I補†-/たんぱく質	
中学	751kcal 27.5g	723kcal 33.3g	804kcal 30.6g	766kcal 35.8g	758kcal 20.6g	716kcal 31.6g	855kcal 27.1g	800kcal 35.5g	759kcal 29.2g	779kcal 27.5g	

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とご覧いただけます。

日・曜	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 豚肉のマーメレード焼き 小松菜のサラダ オニオン卵スープ ゆずゼリー	ご飯 牛乳 はたはたのかりん揚げ(2尾) ごぼうの和え物 さつまい	黒豆パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き 大根とツナのサラダ じゃがいもの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) 大根の中華和え 八宝菜	ご飯 牛乳 白身魚のいらだれかけ じゃが芋の金平 白菜の味噌汁	
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	コッペパン 70 黒豆甘煮 12	米 100	米 100	
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	
	豚肉 60 マーメレード 5 塩 0.2 胡椒 0.01 ガーリックパウダー 0.02 濃口しょうゆ 3 豆板醤 0.1 白ワイン 1.2	はたはたのかりん揚げ 40 なたね油 4 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 みりん 2 ジンジャーパウダー 0.05 酒 1	鶏肉 70 バジルペースト 2 塩 0.3 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.05	小松菜まんじゅう 50 大根 20 人参 10 わかめ(兵庫県産) 0.7 砂糖 1.2 酢 1.2 淡口しょうゆ 1.2 塩 0.02 ごま油 0.6	ホキフライ 60 なたね油 6 いらだれかけ 4 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 ごま油 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01	
	小松菜 15 チキンハム 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.2 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1	ごぼう 20 キャベツ 20 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 砂糖 0.2 ゆず果汁 0.5 マヨネーズ 5	大根 30 ツナ 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01	豚肉 35 うずら卵 35 白菜 50 玉ねぎ 30 人参 15 たけのこ 15 もやし 15 干ししいたけ 0.6 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 4 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.4 胡椒 0.02 でん粉 3.5 けずりぶし 1	じゃが芋 30 平天 10 人参 10 さやいんげん 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.2	
	玉ねぎ 35 卵 25 キャベツ 20 えのきたけ 15 人参 10 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.4 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	さつまいも 35 鶏肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 白菜 15 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	じゃが芋 45 ベーコン 20 玉ねぎ 35 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 0.5 白ワイン 0.5 コンソメ 1 胡椒 0.02 でん粉 1 とりがらスープ 適量		白菜 30 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 30 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	
	ゆずゼリー 50					
	卵除去食提供日			卵除去食提供日		
	学校給食週間献立					
	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質
	790kcal 31.1g	771kcal 26.0g	836kcal 38.6g	745kcal 30.3g	737kcal 27.1g	

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とご覧いただけます。

☆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。

◎鯨の梅煮(11日より)

材料【4~5人分】

鯨	5切
梅びしお	35g
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2.5
濃口しょうゆ	大さじ3
水	1カップ

~作り方~

- ① Aの調味液を鍋に入れ、加熱する。
- ② 鯨を入れ、火が通るまで煮る。

鯨の卵が数の子です。お正月には子孫繁栄を願って数の子が食べられます。給食の梅びしおは甘めのものを使っています。梅びしおではなく、梅干を入れて一緒に煮てもおいしいですよ。

◎牛肉と岩津ねぎの生姜炒め(23日より)

材料【4~5人分】

牛肉	200g
岩津ねぎ	50g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
生姜	1片
しょうゆ麴	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

~作り方~

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 岩津ねぎは1cm幅の斜め切り、人参は千切りにしておく。生姜はすりおろしておく。
- ③ サラダ油をひき、牛肉を炒める。
- ④ 牛肉に火が通ったら、人参を入れる。
- ⑤ ごま油以外の調味料と生姜を入れる。
- ⑥ 岩津ねぎを入れ、火が通ったら香りづけにごま油を入れて完成。

岩津ねぎは朝来市の特産品です。朝来市に限って生産されています。冬の間は厳しい寒さになる朝来市で、独特の甘みと柔らかさを増しています。



ホームページに直接アクセス!

