

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立名	ご飯 牛乳 とんかつ 切り干し大根のサラダ 米粉麺のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ツナとれんこんのソテー オニオンスープ	ご飯 味付け海苔(兵庫県産) 牛乳 鮭の照り焼き じゃが芋のそぼろ炒め 豚汁	ご飯 牛乳 ポークショウマイ(2個) 厚揚げのカレー炒め ばち汁	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 レバー入りミンチカツ さつまいもサラダ モロヘイヤのスープ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼き餃子(2個) チンゲン菜のナムル	牛ピリご飯 牛乳 キャベツナサラダ トックのスープ	ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼き 根菜の金平 芋の子味噌汁	コッペパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き パプリカのマリネ ニョッキのスープ	ご飯 ふりかけ(海苔) 牛乳 鯖の韓国風焼き 焼豚入り野菜炒め わかめスープ	ハヤシライス 牛乳 マセドアンサラダ さつまいもと 栗のタルト(豆乳)	ご飯 牛乳 赤魚の柚子風味 じゃが芋と鶏つくねの旨煮 磯香和え	ご飯 牛乳 とんてき 茎わかめの中華和え 肉団子とうすら卵のスープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 とんかつソース 3 ウスターソース 3 切り干し大根 4 糸かまぼこ 10 きゅうり 15 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 オリーブ油 0.6 砂糖 0.4 米粉麺 20 鶏肉 15 玉ねぎ 30 チンゲン菜 15 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 酒 0.3 シソ 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 玉ねぎ 5 トマト 7 ドレッシング(イタリアン) 7 ツナ 10 れんこん 25 パプリカ 10 オリーブ油 0.2 淡口しょうゆ 0.8 塩 0.3 胡椒 0.01 玉ねぎ 50 豚肉 20 じゃがいも 25 人参 10 セロリ 1 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 とりがらすープ 適量	米 100 味付け海苔(兵庫県産) 1袋 牛乳 1本 鮭 60 濃口しょうゆ 5 みりん 1.5 酒 2 砂糖 0.8 でん粉 0.2 じゃがいも 35 鶏挽肉 15 白ねぎ 3 なたね油 0.2 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 2 酒 0.4 みりん 0.2 でん粉 0.2 豚肉 20 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 25 つきこんにやく 10 人参 10 青ねぎ 4 味噌(兵庫県産) 13 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 ポークショウマイ 60 厚揚げ 30 合挽肉 15 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6 モロヘイヤ 15 ベーコン 15 玉ねぎ 30 キャベツ 20 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらすープ 適量	コッペパン 70 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 干ししいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 1.5 オイスターソース 0.6 シソ 0.1 豆板醤 0.15 でん粉 1.2 とりがらすープ 適量 餃子 40 チンゲン菜 10 大根 20 人参 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4	米 100 牛肉 35 白菜キムチ 25 玉ねぎ 15 にら 3 なたね油 0.5 酒 0.5 濃口しょうゆ 1 豆板醤 0.3 ゴロリックパウダー 0.02 牛乳 1本 キャベツ 20 ツナ 15 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.5 なたね油 0.6 塩 0.1 胡椒 0.01 トック 20 鶏肉 20 玉ねぎ 25 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 シソ 0.01 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 秋刀魚(でん粉付) 50 なたね油 3.5 濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 鶏肉 20 ごぼう 15 れんこん 10 人参 5 なたね油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5 一味とうがらし 0.01 里芋 30 豚肉 15 玉ねぎ 25 人参 10 小松菜 10 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 コッペパン 70 牛乳 1本 ふりかけ(海苔) 2 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 白ワイン 0.5 マヨネーズ 9 パン粉 12 パジル 0.08 パプリカ 5 きゅうり 30 玉ねぎ 1.5 アップルビネガー 10 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02 ニョッキ 30 ベーコン 15 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 牛肉 35 玉ねぎ 70 人参 20 まいたけ 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 5 みりん 1 コチュジャン 0.15 乾燥にんにく 0.1 シソ 0.03 ウスターソース 12 デミグラスソース 12 赤ワイン 1.5 塩 1 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらすープ 適量 焼豚 15 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 胡椒 0.01 わかめ 1.2 鶏肉 20 玉ねぎ 35 人参 15 とうもろこし 15 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 牛肉 35 玉ねぎ 70 人参 20 まいたけ 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 5 みりん 1 トマトピューレ 15 トマトクetchup 12 乾燥にんにく 0.1 シソ 0.03 ウスターソース 12 デミグラスソース 12 赤ワイン 1.5 塩 1 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらすープ 適量 牛乳 1本 じゃがいも 20 きゅうり 15 人参 10 とうもろこし 5 ドレッシング(サウザンアイランド) 6 さつまいもと 30 栗のタルト(豆乳)	米 100 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.2 胡椒 0.01 でん粉 6 なたね油 6 玉ねぎ 10 乾燥にんにく 0.05 シソ 0.03 ウスターソース 2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 じゃがいも 60 鶏つくね 45 玉ねぎ 45 つきこんにやく 30 人参 20 さやいんげん 5 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 8.5 砂糖 3.5 みりん 0.6 大根 25 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5	米 100 牛乳 1本 豚肉 60 塩 0.1 胡椒 0.02 なたね油 0.2 玉ねぎ 10 茎わかめ 3 キャベツ 25 人参 10 ごま油 0.6 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 ミートボール 30 うすら卵 20 玉ねぎ 30 チンゲン菜 15 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.2 胡椒 0.02 けずりぶし 3	



10月10日は目の愛護デーです!!
 10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。
 目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところでものが見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素のひとつです。

ビタミンAを多く含む食べ物



太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。

卵除去食提供日



食品ロス削減期間

兵庫県は海苔の生産量が全国トップクラスです。瀬戸内海沿岸の広い範囲で、冬から春に海苔の芽がついた網を水面に張って養殖します。今月の味付け海苔は、**兵庫県産の海苔の美味しさを知ってもらおうと、無償で提供されたものです。** 味わって食べましょう!

牛乳 1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

※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	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	
献立名	コッペパン 牛乳 野菜グラタン(豆乳) 花野菜のマリネ ミネストローネ	ご飯 牛乳 チキン南蛮(2個) タルタルソース(小袋) おかかかえ もすくと豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し 大根とじゃこの酢の物 鶏のすき焼き	親子丼 牛乳 餅いなりの含め煮 白菜と沢庵の即席漬	ご飯 牛乳 白身魚の香味ねぎだれかけ 棒棒鶏 春雨スープ	チリドック 牛乳 【背割りコッペパン】 チリピーズ 牛乳 白菜の豆乳クリームスープ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ ツナコーンポテト 野菜スープ かぼちゃプリン	
材料名および使用量(g)	コッペパン 70	米 100	米 100	米 100	米 100	背割りコッペパン 70	米 100	
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	鶏肉 40 卵 60	牛乳 1本	合挽肉 30 ひよこ豆 15 玉ねぎ 30	牛乳 1本	
	野菜グラタン(豆乳) 60	鶏肉 80 塩 0.2 胡椒 0.02	ほっけの一夜干し 50 酒 0.5	かまぼこ 15 玉ねぎ 55 人参 15	フィッシュフライ 60 なたね油 6.2 白ねぎ 5	濃口しょうゆ 2 デミグラスソース 2 トマトクチャップ 3.5 チリパウダー 0.02	ハンバーグ 80 デミグラスソース 10 みりん 3.5 酒 3 赤味噌 2	
	ブロックリー 20 カリフラワー 15 ツナ 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.3 胡椒 0.01	でん粉 6 なたね油 8 酢 4 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5	大根 30 ちりめんじゃこ 2 わかめ 1 酢 2 淡口しょうゆ 1 砂糖 1	糸こんにゃく 20 ごぼう 10 白ねぎ 5 なたね油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 4	砂糖 1.2 酢 0.5 乾燥にんにく 0.02 シンジャーパウダー 0.02	白菜 25 鶏肉 25 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 なたね油 0.5 豆乳 20 コンソメ 1 塩 0.7 胡椒 0.02	ツナ 10 とうもろこし 10 じゃがいも 40 オリーブ油 0.3 塩 0.3 胡椒 0.02	
	チキンフランク 20 マカロニ 7 玉ねぎ 35 キャベツ 20 トマト 15 人参 10 セロリ 1 なたね油 0.5 トマトクチャップ 15 塩 0.9 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.06 とりがらスープ 適量	キャベツ 25 ソークハム 10 小松菜 10 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1	鶏肉 45 焼き豆腐 40 白菜 40 糸こんにゃく 30 玉ねぎ 30 人参 15 ごぼう 10 白ねぎ 5 麩 6 なたね油 1 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 10 酒 0.6	牛乳 1本 餅いなり 35 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2	春雨 7 ベーコン 15 チンゲン菜 15 玉ねぎ 40 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 酒 0.3 シンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	白身魚の香味ねぎだれかけ 10 棒棒鶏 25 春雨スープ 7 白ワイン 1 米粉 2.5 とりがらスープ 適量 ぶどうゼリー 40	ミネウインナー 20 玉ねぎ 35 キャベツ 20 人参 10 マッシュルーム 10 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	
		もすく 10 豆腐 30 玉ねぎ 30 えのきたけ 10 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3		白身魚の香味ねぎだれかけ 10 棒棒鶏 25 春雨スープ 7 白ワイン 1 米粉 2.5 とりがらスープ 適量 ぶどうゼリー 40			かぼちゃプリン 40	

卵除去食提供日

土や木の良い香りがするきのこは、山の恵みです。しいたけ、えのきたけ、まいたけ、しめじ、マッシュルームなどたくさんの種類のきのこがあります。香り、歯ごたえ、味、ぬめりなど品種ごとに美味しさも様々です。きのこは低カロリーでビタミンDや食物繊維、うまみ成分も豊富です。炒め物や煮物、スープなど様々な調理法で楽しめる秋に美味しい食材です。

☆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。

◎厚揚げのカレー炒め(6日より)

材料【4~5人分】

厚揚げ	150g
合挽肉	80g
玉ねぎ	50g
にら	15g
なたね油	適量

A

濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
しょうが(すりおろし)	少々
胡椒	少々
カレー粉	2g
でん粉	適量

- ～作り方～
- ①厚揚げは油抜きをして、一口大に切っておく。
 - ②玉ねぎは薄くスライス、にらは3cm幅に切っておく。
 - ③Aの調味料を混ぜ合わせておく
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、合挽肉を炒める。
 - ⑤玉ねぎ、厚揚げを入れる。
 - ⑥③の調味料、にらを入れて味を調える。
 - ⑦水で溶いたでん粉を入れて仕上げる。

カレー粉の量は好みで調整してください!



◎赤魚の柚子風味(19日より)

材料【4人分】

赤魚	4切れ
塩	少々
胡椒	少々
でん粉	適量
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
ゆず果汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

- ～作り方～
- ①濃口しょうゆ、ゆず果汁、砂糖を混ぜ合わせてたれを作っておく。
 - ②赤魚に塩と胡椒で下味をつけ、でん粉をまぶす。
 - ③②を油で揚げ、①のたれをかけて仕上げる。

ゆずは昔から日本の暮らしに深く溶け込んできた果物です。果皮からも果汁からもすがすがしい香りがします。兵庫県では昭和50年代から神崎郡神河町で村おこしのためにゆず栽培が始まりました。給食で使用しているゆずも神河町のものです。



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。

ホームページに直接アクセス!

