

2022年度

12月 献 立 表

中学校給食センター

日・曜	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		
献立名	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 にらじゃが そうめんばちの味噌汁		コッペパン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース (小袋) ハムサラダ ミネストローネ		ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 春雨の中華炒め おこげスープ		ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ (2個) 昆布和え 豚汁		ご飯 牛乳 家常豆腐 棒餃子 ブロッコリーのナムル		ご飯 ふりかけ (野菜) 牛乳 鰯の生姜煮 鶏肉と里芋の白味噌煮 雪見汁		コッペパン 牛乳 ポロニアステーク のりマヨサラダ ポトフ		ご飯 牛乳 鯖のピリ辛揚げ 中華風ツナポテトサラダ ビーフンスープ		焼き鳥丼 牛乳 小松菜まんじゅう (2個) かぶの味噌汁 お米のババロア (豆乳)		ご飯 牛乳 餅いなのりを含め煮 じゃこと白菜の和え物 肉じゃが		ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ (2本) 豚肉と大根の炒め煮 白菜の味噌汁		照り焼きバーガー (バーガーパン) 鶏肉の照り焼き キャベツのサウザンサラダ 牛乳 ほうれん草と鮭の クリーム煮		
	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100	米	100	米	100	米	100	バーガーパン
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	ふりかけ (野菜)	1.2	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	40	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	70	
	平つくね(キャベツ)	60	ホキフライ	60	鯖	60	鶏肉	80	厚揚げ	45	牛乳	1本	ポロニアステーク	60	鰯	60	玉ねぎ	20	餅いなり	35	竹輪 (1/2)	50	鶏肉	4	
材料名および使用量 (g)	とんかつソース	3	なたね油	6	濃口しょうゆ	5	濃口しょうゆ	3.5	豚肉	35	みりん	3	大根	20	酒	1	白ねぎ	5	淡口しょうゆ	2	米粉の天ぷら粉	7	濃口しょうゆ	1	
	ウスターソース	3		8	みりん	2	酒	1	玉ねぎ	40	さけ	4.5	キャベツ	15	砂糖	0.2	なたね油	0.2	砂糖	0.7	あおさ粉	0.1	砂糖	0.5	
材料名および使用量 (g)	豚肉	20	チキンハム	10	酒	2	ジンジャーパウダー	0.05	キャベツ	35	砂糖	3	とうもろこし	10	みりん	1.5	白ねぎ	6	みりん	0.2	なたね油	5	でん粉	0.2	
	じゃが芋	35	キャベツ	25	ガーリックパウダー	0.05	粗挽き黒胡椒	0.07	人参	15	濃口しょうゆ	4.5	きざみ海苔	0.5	酒	0.5	濃口しょうゆ	4	ちりめんじゃこ	2	豚肉	20	キャベツ	35	
材料名および使用量 (g)	にら	3	人参	10	胡椒	0.01	でん粉	4	白ねぎ	3	干ししいたけ	0.5	淡口しょうゆ	0.8	砂糖	0.5	マヨネーズ	6	ジンジャーパウダー	0.05	大根	30	ドレッシング	6	
	なたね油	0.5	とうもろこし	5	でん粉	8	米粉	4	干ししいたけ	0.5	なたね油	1	鶏肉	20	みりん	0.5			でん粉	0.3	干ししいたけ	0.3	なたね油	1	
材料名および使用量 (g)	濃口しょうゆ	2.5	淡口しょうゆ	1.8	春雨	5	大根	20	赤味噌	5	鶏肉	20	里芋	25	豆板醤	0.15	でん粉	1	小松菜まんじゅう	50	牛肉	30	酒	0.5	
	砂糖	0.8	酢	1.2	豚肉	15	キャベツ	15	濃口しょうゆ	4	人参	10	人参	10	砂糖	0.5	みりん	0.5	かぶ	30	竹輪	20	でん粉	0.5	
材料名および使用量 (g)	みりん	0.5	なたね油	0.6	玉ねぎ	15	しそ昆布	5	砂糖	1	白味噌	3	じゃが芋	55	でん粉	0.3	白ねぎ	10	厚揚げ	20	じゃが芋	55	玉ねぎ	50	
	そうめんばち	8	砂糖	0.4	チンゲンサイ	5	淡口しょうゆ	0.5	酒	1.5	砂糖	0.5	玉ねぎ	50	砂糖	0.5	かぶ	30	平天	10	玉ねぎ	50	人参	10	
材料名および使用量 (g)	かまぼこ	15	胡椒	0.01	なたね油	0.6	豚肉	20	ジンジャーパウダー	0.1	白味噌	3	かぶ	30	みりん	0.5	セロリ	1	ガーリックパウダー	0.05	人参	25	糸こんにやく	20	
	玉ねぎ	40			濃口しょうゆ	2	豆腐	30	ガーリックパウダー	0.05	淡口しょうゆ	1	キャベツ	25	でん粉	0.5	なたね油	1	ジンジャーパウダー	0.05	ごぼう	10	鶏肉	20	
材料名および使用量 (g)	人参	10	ベーコン	15	オイスターソース	1.5	油揚げ	4	豆板醤	0.15	砂糖	0.5	人参	20	でん粉	0.5	塩	1.2	砂糖	0.2	玉ねぎ	50	白菜	30	
	青ねぎ	4	リボンパスタ	7	砂糖	0.5	玉ねぎ	25	でん粉	1	みりん	0.5	セロリ	1	でん粉	0.5	胡椒	0.02	かぶ	30	人参	25	鶏肉	20	
材料名および使用量 (g)	味噌	14	じゃが芋	30	酒	0.3	つきこんにやく	10	とりがらすープ	適量	でん粉	0.5	なたね油	1	けずりぶし	0.3	塩	0.02	厚揚げ	20	糸こんにやく	20	玉ねぎ	35	
	けずりぶし	3	トマト	15	胡椒	0.01	人参	10	棒餃子	40	けずりぶし	0.3	大根	40	大根	40	とりがらすープ	適量	味噌	14	ごぼう	10	人参	15	
材料名および使用量 (g)			人参	10	おこげ	14	青ねぎ	4	ブロッコリー	35	大根	40	豚肉	15	白味噌	3	塩	1.2	味噌	3	なたね油	1.2	鶏肉	20	
			セロリ	1	鶏肉	15	味噌	14	とうもろこし	5	白玉団子	25	白玉団子	25	でん粉	0.5	ごま油	0.6	砂糖	3.5	砂糖	3.5	玉ねぎ	35	
材料名および使用量 (g)			トマトクチャップ	13	白菜	25	けずりぶし	3	すりごま	0.6	青ねぎ	3	青ねぎ	3	でん粉	0.5	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	8.5	濃口しょうゆ	8.5	人参	15	
			塩	0.8	玉ねぎ	25			淡口しょうゆ	1.8	酒	0.5	酒	0.5	塩	0.4	砂糖	0.6	みりん	0.6	みりん	0.6	青ねぎ	3	
材料名および使用量 (g)			乾燥にんにく	0.06	人参	10			酢	1.8	みりん	0.5	みりん	0.5	塩	0.02	塩	0.02	かぶ	30	味噌	14	味噌	14	
			胡椒	0.05	青ねぎ	4			砂糖	0.3	でん粉	1	でん粉	1	胡椒	0.02	とりがらすープ	適量	けずりぶし	3	砂糖	3.5	けずりぶし	3	
材料名および使用量 (g)			とりがらすープ	適量	干ししいたけ	0.3			棒餃子	40	でん粉	3	でん粉	3	塩	0.4					濃口しょうゆ	8.5	コンソメ	0.8	
					淡口しょうゆ	4					けずりぶし	3	けずりぶし	3	塩	0.02					みりん	0.6	米粉	3.5	
材料名および使用量 (g)					酒	0.6																	とりがらすープ	適量	
					塩	0.5																			
材料名および使用量 (g)					胡椒	0.02																			
					ジンジャーパウダー	0.01																			
材料名および使用量 (g)					でん粉	1.8																			
					けずりぶし	3																			
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									
材料名および使用量 (g)																									

牛乳1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表につい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☆

12月 いきいき

※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。

◎ほうれん草と鮭のクリーム煮（16日より）

材料【4～5人分】

ほうれん草	50g
鮭	150g
ベーコン	50g
じゃが芋	250g
玉ねぎ	250g
人参	50g
なたね油	適量
豆乳	100cc
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
白ワイン	小さじ1
コンソメ	小さじ2
米粉	適量

～作り方～

- ①じゃが芋は2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにしておく。
- ②ほうれん草はさっと茹でて3cm幅に切っておく。
- ③ベーコンは1cm幅、鮭は1口大に切っておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて軽く炒める。
- ⑥水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦鮭と白ワインを加え、鮭に火が通るまで煮る。
- ⑧豆乳とほうれん草を入れ、塩と胡椒で味を調え、水で溶いた米粉でとろみをつけたら完成。

給食では豆乳を使用していますが、牛乳でも美味しく作れます。
米粉がなければ、でん粉で代用しても大丈夫です。



◎もみの木サラダ（22日より）

材料【4～5人分】

ブロッコリー	150g
パプリカ	50g
玉ねぎ	50g
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

～作り方～

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて、冷ましておく。
- ②玉ねぎとパプリカは薄くスライスしておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④①と②と③を混ぜ合わせて、味を調えて完成。



ホームページに
直接アクセス！



日・曜		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		
献立名	ご飯 牛乳 はたはたの南蛮漬け(2尾) ひじきのそぼろ煮 さつま汁				ご飯 牛乳 豚肉のピカタ キャロットソテー 冬野菜のスープ		ご飯 牛乳 鶏肉の柚庵焼き れんこんの金平 ほうとう		ハヤシライス 牛乳 もみの木サラダ クリスマスケーキ (豆乳)	
	米 100 牛乳 1本 はたはた(でん粉付) 40 なたね油 5.2 玉ねぎ 10 人参 5 酢 6 砂糖 4 淡口しょうゆ 2 一味とうがらし 0.01				米 100 牛乳 1本 豚肉 60 塩 0.4 胡椒 0.02 卵 9 米粉 5 トマト 10 トマトケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 0.5		米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 ゆず果汁 2 濃口しょうゆ 3 みりん 2 酒 2 れんこん 20 豚肉 15 人参 10 なたね油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 一味とうがらし 0.01		米 100 牛肉 35 じゃが芋 35 玉ねぎ 55 人参 20 マッシュルーム 15 グリーンピース 5 なたね油 1.2 米粉 5 トマトピューレ 15 トマトケチャップ 12 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 とりがらスープ 適量	
材料名および使用量(g)	ひじき(兵庫県産) 2 鶏挽肉 20 人参 5 さやいんげん 5 なたね油 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 みりん 0.3 ジンジャーパウダー 0.03				人参 35 ツナ 10 とうもろこし 5 パセリ 0.02 オリーブ油 0.5 濃口しょうゆ 2 塩 0.1 粗挽き黒胡椒 0.05		ほうとう 25 豚肉 15 白菜 25 かぼちゃ 20 大根 20 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3		牛乳 1本 ブロッコリー 30 パプリカ 10 たまねぎ 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.3 胡椒 0.01	
	さつまいも 30 豚肉 15 豆腐 20 玉ねぎ 30 青ねぎ 4 味噌(兵庫県産) 13 けずりぶし 3				ミニウインナー 20 かぶ 30 白菜 20 玉ねぎ 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3		冬至献立		クリスマス献立	
食育の日献立		卵除去食提供日								
太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。 さつまいもは伊丹市産を使用予定です。										

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とご覧いただけます。