

日・曜	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)	
献立名	キャラットパン 牛乳 明石だこコロック ズッキーニとベーコンのマヨネーズソテー コンソメスープ		ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 じゃが芋の甘辛炒め かぼちゃの味噌汁		ご飯 味付け海苔 牛乳 鯖の竜田揚げ レモンサラダ もち麦のすまし汁		ご飯 牛乳 鶏肉の香味ソースかけ 牛肉とピーマンのスタミナ炒め 味噌ワタンスープ		ご飯 牛乳 星のミンチカツ キムタク炒め セタ汁 七夕ゼリー		コッペパン 牛乳 赤魚のマスタード焼き 鶏肉のトマト煮 フルーツ白玉		ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ツナポテト マカロニスープ		ご飯 ふりかけ(野菜) 牛乳 ほっけの一夜干し 厚揚げの香味炒め かじの味噌汁	
材料名および使用量(ｇ)	コッペパン	70	米	100	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100
	キャラットチップ	12	牛乳	1本	味付け海苔	1袋	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	平つくね(キャベツ)	60	牛乳	1本	鶏肉	70	星のミンチカツ	60	赤魚	60	鶏肉	70	牛乳	1本
	明石だこコロック	60	とんかつソース	3	濃口しょうゆ	60	塩	0.1	なたね油	6	塩	0.3	塩	0.3	ほっけの一夜干し	60
	なたね油	6	マスターソース	3	酒	0.5	胡椒	0.02	白ねぎ	3	胡椒	0.02	玉ねぎ	5	酒	0.5
	ズッキーニ	15	じゃがいも	30	鯖	60	米粉	5	白ねぎ	3	マスタード	4	玉ねぎ	5	厚揚げ	40
	ベーコン	15	豚肉	20	酒	0.5	なたね油	0.2	濃口しょうゆ	3	ガーリックパウダー	0.02	玉ねぎ	5	豚肉	20
	玉ねぎ	20	さやいんげん	5	塩	0.3	白ねぎ	3	濃口しょうゆ	3	鶏肉	35	玉ねぎ	5	ハブリカ	5
	とうもろこし	5	なたね油	0.5	シソ	0.1	濃口しょうゆ	3	砂糖	1.2	じゃがいも	45	濃口しょうゆ	3	みりん	3
	マヨネーズ	4	濃口しょうゆ	2	ガーリックパウダー	0.05	砂糖	0.8	でん粉	0.8	玉ねぎ	45	みりん	2	なたね油	0.5
	ガーリックパウダー	0.02	砂糖	0.8	でん粉	6	シソ	0.02	シソ	0.02	トマト	25	砂糖	2.5	濃口しょうゆ	3.5
	塩	0.2	酒	0.5	なたね油	6	でん粉	0.2	酒	0.3	人参	15	白ワイン	1	酒	0.6
	粗挽き黒胡椒	0.1	みりん	0.5	きゅうり	15	牛肉	15	胡椒	0.01	セロリ	1	レモン果汁	1	シソ	0.25
	鶏肉	20	かぼちゃ	35	キャベツ	15	ピーマン	10	そうめんばち	7	なたね油	0.5	セロリ	1	塩	0.08
	玉ねぎ	30	竹輪	10	むぎ枝豆	10	パプリカ	10	かまぼこ(星)	10	トマトケチャップ	13	ツナ	10	胡椒	0.01
じゃがいも	30	豆腐	25	オリーブ油	1	玉ねぎ	20	玉ねぎ	30	トマトピューレ	5	じゃがいも	40	茄子	20	
人参	10	油揚げ	3	酢	1	乾燥にんにく	0.1	人参	15	塩	0.8	オリーブ油	0.3	鶏肉	15	
セロリ	1	玉ねぎ	20	砂糖	1	なたね油	0.2	オクラ	10	乾燥にんにく	0.1	塩	0.3	玉ねぎ	30	
コンソメ	1.5	人参	10	塩	0.3	濃口しょうゆ	2	干ししいたけ	0.5	胡椒	0.05	胡椒	0.02	じゃがいも	25	
淡口しょうゆ	1.2	青ねぎ	4	胡椒	0.02	レモン果汁	1	淡口しょうゆ	7	とりがらスープ	適量	マカロニ	7	人参	10	
塩	0.4	味噌	14	もち麦	3	鶏肉	20	塩	0.1	白玉団子(色付き)	25	ベーコン	15	青ねぎ	4	
胡椒	0.01	けずりぶし	3	鶏肉	20	玉ねぎ	35	胡椒	0.01	みかんシロップ漬	30	玉ねぎ	35	味噌	14	
とりがらスープ	適量			玉ねぎ	35	えのきたけ	10					キャベツ	25	けずりぶし	3	
				豚挽肉	20	人参	10					人参	10			
				玉ねぎ	30	青ねぎ	3					淡口しょうゆ	4			
				白菜	30	淡口しょうゆ	7					塩	0.5			
				たけのこ	10	塩	0.1					胡椒	0.02			
				青ねぎ	4	けずりぶし	3					けずりぶし	3			
				なたね油	0.5	昆布粉末	0.5									
				味噌	14											
				胡椒	0.02											
				豆板醤	0.08											
				とりがらスープ	適量											



七夕は季節の節目となる「五節句」の1つです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川の織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

「半夏生」は雑節の1つで、夏至から数えて11日目にあたる日のことをいいます。今年7月2日です。昔は夏至が過ぎ半夏生までに、田植えを終えるのが、目安とされていました。関西地方ではこの時期に「たこ」を食べて豊作を願う風習があります。



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。

日・曜	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
献立名	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) チャプチェ わかめスープ	ご飯 牛乳 棒餃子 中華和え 八宝菜	フィッシュバーガー バーガーパン フィッシュフライ キャベツのポイル タルタルソース 牛乳 豆乳コーンクリームスープ	夏野菜のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 福神漬け 日向夏ゼリー
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	バーガーパン 70	米 100
	牛乳 1本	牛乳 1本	フィッシュフライ 60 なたね油 6	豚肉 45 玉ねぎ 55 じゃがいも 35 トマト 15 人参 15 かぼちゃ 15 茄子 10 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 トマトケチャップ 1 塩 1 おろししょうが 少々 おろしにんにく 少々 でん粉 適量 揚げ油 適量
	鶏肉 80 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 トマトケチャップ 6 コチュジャン 0.3 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 0.5	棒餃子 40 きゅうり 25 人参 10 いりごま 0.5 淡口しょうゆ 2 酢 1 ごま油 0.6 鶏肉 35 うずら卵 35 キャベツ 50 もやし 20 玉ねぎ 30 人参 20 ヤングコーン 15 干しいたけ 0.6 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 6 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.4 胡椒 0.02 けしりぶし 1	タルタルソース 8 牛乳 1本 クリームコーン 20 とうもろこし 10 ベーコン 15 じゃがいも 35 玉ねぎ 35 なたね油 0.5 塩 0.4 胡椒 0.02 コンソメ 1.2 豆乳 20 でん粉 2 とりがらスープ 適量	牛乳 1本 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 福神漬け 15 日向夏ゼリー 40
	春雨 5 牛肉 15 玉ねぎ 15 人参 10 にら 3 干しいたけ 0.5 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.2 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01	卵除去食提供日	夏野菜を食べよう!!	食育の日献立
	わかめ 1 豚肉 15 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 0.02 けしりぶし 3			
	I栄養-/たんぱく質	I栄養-/たんぱく質	I栄養-/たんぱく質	I栄養-/たんぱく質
	中学 821kcal 36.1g	767kcal 29.4g	785kcal 29.3g	755kcal 24.8g

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

☆献立便り☆

7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。

◎鯖の竜田揚げ(5日より)

材料【4~5人分】

鯖	300g
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
でん粉	適量
揚げ油	適量

~作り方~

- ①鯖は食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味料に漬け込み、下味をつけておく。
- ③でん粉をまぶし、油で揚げる。

鯖に含まれる脂には、血液の流れをよくする働きがあります。脳や神経細胞の発育を活性化させ、記憶や学習能力を向上させる作用もあります。また、精神の安定やストレスを緩和させる働きも期待されています。積極的食べてほしい魚のひとつです。



◎ズッキーニとベーコンのマヨネーズソテー(1日より)

材料【4~5人分】

ズッキーニ	75g
ベーコン	75g
玉ねぎ	100g
とうもろこし缶	25g
おろしにんにく	少々
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
粗挽き黒胡椒	少々

~作り方~

- ①ズッキーニは半月切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ③分量のマヨネーズの1/3を熱し、ベーコンを炒める。
- ④玉ねぎ、ズッキーニ、とうもろこしを入れる。
- ⑤残りのマヨネーズ、塩、粗挽き黒胡椒を入れ、味を調べて仕上げる。

ホームページに直接アクセス!



※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。