

2021年度

11月献立表

中学校給食センター

日・曜	1日(月)		2日(火)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)			
献立名	ご飯 牛乳 ミンチカツ キムタク炒め 大根の味噌汁		ご飯 牛乳 焼き餃子（2個） ナムル 厚揚げの中華風うま煮		そぼろご飯 牛乳 竹輪のゆかり揚げ（2本） 麩のすまし汁 さつまいもと 栗のタルト（豆乳）		コッペパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ ニョッキのスープ		ご飯 牛乳 鶏肉のすき焼き れんこんの甘酢和え じゃこと黒豆の炒り煮		ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ コーンポテト ジュリエンスープ		ご飯 牛乳 鶏肉のレモン醤油焼き さつまいもの甘辛炒め 小松菜のピリ辛スープ いちじくゼリー		ご飯 ぶりかけ 牛乳 鰯フライのソースかけ ごぼうのサラダ つくね汁		コッペパン 牛乳 豚肉のトマトソースかけ 花野菜のマリネ ポトフ		ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ひじき豆腐 さつま汁		ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き わかめの中華和え ビーフンスープ 白菜のスープ		ご飯 味噌汁 牛乳 赤魚の味噌マヨ焼き ひねボンサラダ 白菜のスープ		牛めし 牛乳 小松菜まんじゅう（2個） かき玉汁			
	米	100	米	100	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
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	牛乳	1本	豚挽肉	30	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	ぶりかけ （さけぼっぱ）	2.5	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	味噌汁	1袋	牛肉	30		
	ミンチカツ	60	餃子	36	ひじき	1	鶏肉	70	鶏肉	35	ハンバーグ	80	鶏肉	70	牛乳	1本	豚肉	60	鯖	60	鶏肉	70	牛乳	1本	白ねぎ	3		
	天ぷら油	6			人参	10	塩	0.3	焼き豆腐	45	玉ねぎ	5	レモン果汁	2			塩	0.3	濃口しょうゆ	2	白ねぎ	3		ごぼう	15			
			きゅうり	35	さやいんげん	5	胡椒	0.01	白菜	45	マッシュルーム	5	濃口しょうゆ	3			胡椒	0.01	酒	0.5	淡口しょうゆ	1.5	赤魚	60	人参	10		
	白菜キムチ	20	とうもろこし	10	サラダ油	0.5	白ワイン	0.5	糸こんにゃく	35	デミグラスソース	10	みりん	2	鰯フライ	60	玉ねぎ	5	塩	0.3	酒	0.5	味噌	4	サラダ油	0.5		
	沢庵漬	10	いりごま	0.5	濃口しょうゆ	2	マヨネーズ	9	玉ねぎ	30	トマト	10	酒	2	天ぷら油	6	トマト	7	塩	0.3	塩	0.3	マヨネーズ	9	砂糖	1.5		
	豚肉	15	淡口しょうゆ	1.5	砂糖	1	パン粉	12	人参	15	ウスターソース	3			玉ねぎ	10	ドレッシング	7	ジンジャーパウダー	0.15	酒	0.5	粗挽き黒胡椒	0.05	濃口しょうゆ	4		
	玉ねぎ	15	酢	1	酒	0.5	バジル	0.08	ごぼう	10	赤ワイン	1	さつまいも （伊丹産）	30	ウスターソース	5	イタリアン	7	ガーリックパウダー	0.1	粗挽き黒胡椒	0.05	ひね鶏素焼き	10	みりん	0.2		
	にら	3	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	2			白ねぎ	5	砂糖	1	平天	10	濃口しょうゆ	1			でん粉	6	粗挽き黒胡椒	0.05	じゃがいも	40	牛乳	1本		
	サラダ油	0.5			牛乳	1本	ツナ	15	じゃがいも	40	じゃがいも	40	人参	10	みりん	1	ブロックリー	20	豆腐	20	粗挽き黒胡椒	0.03	キャベツ	30	小松菜まんじゅう	50		
	砂糖	0.8	厚揚げ	50	米粉の天ぷら粉	7	大根	30	砂糖	3.5	とうもろこし	10	人参	10	砂糖	0.5	カリフラワー	20	ひじき（兵庫県産）	1	濃口しょうゆ	1.8	玉ねぎ	10	卵	25		
	濃口しょうゆ	1	鶏肉	30	ゆかり	0.08	とうもろこし	5	濃口しょうゆ	10	塩	0.3	さやいんげん	5	ごぼう	20	パプリカ	5	豆腐	20	淡口しょうゆ	1.8	ゆず果汁	1	鶏肉	15		
	酒	0.3	キャベツ	45	天ぷら油	5	酢	2	酒	0.6	胡椒	0.02	サラダ油	0.2	とうもろこし	10	オリーブ油	1.5	鶏肉	15	ごま油	0.6	みりん	1	人参	10		
	胡椒	0.01	もやし	20	蓮根	20	胡麻	0.02	ポークハム	10	豚肉	20	小松菜（伊丹産）	10	淡口しょうゆ	1.5	砂糖	0.7	人参	5	淡口しょうゆ	1.5	サラダ油	0.6	白菜	30		
			人参	15	鮎	3	ニョッキ	30	キャベツ	15	キャベツ	35	豚挽肉	20	砂糖	1.2	塩	0.3	濃口しょうゆ	2.5	とうもろこし	10	砂糖	0.5	ベーコン	15	玉ねぎ	20
	大根	35	たけのこ	10	麩	10	ベーコン	15	砂糖	1.2	玉ねぎ	35	玉ねぎ	30	白菜	30	胡椒	0.01	酒	0.5	ごま油	0.6	みりん	1	人参	10	えのきだけ	10
	平天	10	干しいたけ	0.6	かまぼこ （もみじ）	10	玉ねぎ	40	キャベツ	25	人参	10	白菜	30	たけのこ	10	ミニウイナー	30	砂糖	1.5	淡口しょうゆ	1.5	砂糖	0.5	青ねぎ	3	人参	4
	玉ねぎ	30	サラダ油	1	えのきだけ	10	オスターソース	5	人参	10	パセリ	0.05	白菜	30	干しいたけ	0.3	一味とうがらし	0.01	塩	0.3	ビーフン	10	でん粉	1.5	えのきだけ	10	青ねぎ	9
	しめじ	10	淡口しょうゆ	4	人參	10	青ねぎ	4	人参	10	炒り黒豆	6	人参	10	サラダ油	1	マヨネーズ	8	胡椒	0.01	けずりぶし	0.2	砂糖	0.5	人参	10	えのきだけ	10
	人参	10	オイスターソース	5	青ねぎ	4	淡口しょうゆ	4	人参	10	炒り黒豆	6	人参	10	味噌	14	鶏つくね	35	塩	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10
青ねぎ	4	砂糖	1	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
味噌	14	酒	1.2	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
けずりぶし	3	塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩	0.1	胡椒	0.02	人参	10	砂糖	3.5	人参	10	味噌	14	白菜	25	胡椒	0.02	けずりぶし	0.2	酒	0.3	人参	10	えのきだけ	10	
		塩	0.3	塩																								

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	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	コッペパン 牛乳 荒挽チキン ウインナーのソテー カラフルサラダ ボークビーンズ	秋野菜のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ マフィン（豆乳）	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き ほうれん草のごま和え 芋の子味噌汁	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	小型コッペパン みかんジャム 牛乳 豆乳グラタン（野菜） チキンサラダ ミートソースペンネ	ご飯 牛乳 鮭の南蛮漬け じゃが芋の金平 湯葉のすまし汁	ご飯 牛乳 鶏肉の和風ピカタ 切り干し大根と 豚肉の炒め物 かぶの味噌汁
材料名および使用量（g）	コッペパン 70 牛乳 1本 荒挽チキン 40 ウインナー ツナ 10 きゅうり 25 パプリカ 10 酢 1.8 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.02 オリーブ油 0.5 豚肉 30 大豆（兵庫産） 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 60 人参 25 グリーンピース 5 サラダ油 1.2 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.02	米 100 鶏肉 45 大根 25 蓮根 10 まいたけ 10 玉ねぎ 50 じゃがいも 40 人参 15 トマト 15 サラダ油 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 1.5 塩 1.5 塩ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 ジンジャーパウダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 キャベツ 30 人参 10 とうもろこし 10 ドレッシング（コールスロー） 6 マフィン（豆乳） 25	米 100 牛乳 1本 鯖 60 塩麹 6 酒 0.5 ほうれん草 15 チキンハム 10 大根 15 人参 5 すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.3 里芋 30 豚肉 15 玉ねぎ 30 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 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 天ぷら油 5 トマトケチャップ 8 コチジャン 0.4 豆板醤 0.1 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.5 春雨 5 牛肉 15 玉ねぎ 20 人参 10 にら 3 干ししいたけ 0.5 サラダ油 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 わかめ 1.2 ベーコン 15 玉ねぎ 35 人参 15 とうもろこし 15 濃口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 100 コッペパン 60 みかんジャム 15 牛乳 1本 豆乳グラタン（野菜） 60 ささみ 15 キャベツ 30 とうもろこし 10 濃口しょうゆ 1 酢 1.8 塩 0.2 胡椒 0.02 サラダ油 0.5 ペンネ 35 合挽肉 30 玉ねぎ 60 人参 15 トマト 15 マッシュルーム 10 セロリ 1 サラダ油 1 トマトケチャップ 16 とんかつソース 5 塩 0.5 胡椒 0.02	米 100 牛乳 1本 鮭のでん粉付 60 天ぷら油 6 玉ねぎ 10 サラダ油 0.2 酢 6 砂糖 4 濃口しょうゆ 2 一味とうがらし 0.01 じゃがいも 30 豚肉 20 さやいんげん 5 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.8 みりん 0.5 湯葉 1 鶏肉 15 玉ねぎ 40 大根 25 人参 10 青ねぎ 4 濃口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 塩麹 3 酒 0.5 米粉 5 卵 15 濃口しょうゆ 2.5 あおさ粉 0.2 切り干し大根 4 豚肉 20 人参 10 サラダ油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5 けずりぶし 0.3 かぶ 30 かぶ葉 3 豆腐 25 油揚げ 3 玉ねぎ 30 えのきだけ 10 味噌 14 けずりぶし 3
食育の日献立	太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。	11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化のことをいいます。11月24日には、給食でも和食を提供します。	11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化のことをいいます。11月24日には、給食でも和食を提供します。	かぶの味噌汁は、かぶの実と葉、両方使います！	卵除去食提供日		
	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質	Ical -/たんぱく質
中学	759kcal 36.7g	783kcal 25.8g	789kcal 31.7g	854kcal 35.1g	911kcal 31.3g	763kcal 35.0g	774kcal 35.6g

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☆

11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。

◎小松菜のピリ辛スープ（10日より）

材料【4～5人分】

小松菜	50g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	150g
白菜	150g
たけのこ	50g
干ししいたけ	1.5g
サラダ油	少々
味噌	大さじ4
胡椒	少々
豆板醤	適量
鶏ガラスープ	適量

～作り方～

- ①干ししいたけは水戻しし、薄くスライスしておく。
- ②小松菜は2cm幅、白菜は1cm幅に切っておく。玉ねぎは薄くスライス、たけのこは千切りにしておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけを入れて炒める。
- ⑤水、鶏ガラスープを入れる。
- ⑥白菜を入れて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦小松菜、味噌、胡椒、豆板醤を入れ、味を調えて仕上げる。



小松菜は伊丹市をはじめ、阪神間で多く栽培されている作物のひとつです。10日の給食では伊丹市で栽培された小松菜を使用します。



◎鶏肉の和風ピカタ（30日より）

材料【4人分】

鶏肉	400g
塩麹	大さじ1
酒	小さじ1
米粉	適量
卵	2個
濃口しょうゆ	小さじ2
あおさ粉	適量
サラダ油	適量

～作り方～

- ①鶏肉は食べやすい大きさにきっておく。
- ②鶏肉に塩麹、酒で下味をつけておく。
- ③溶き卵に濃口しょうゆとあおさ粉を混ぜ合わせておく。
- ④②に米粉をまぶし、③の卵をくぐらせる。
- ⑤フライパンに油をひき、弱火～中火で両面焼く。

鶏肉だけではなく、豚肉や白身魚でも美味しく作れますよ！！



ホームページに
直接アクセス！

