

2021年度

8・9月献立表

中学校給食センター

日・曜	31日(火)		1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)				
献立名	米粉チキン カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト（フルーン）		神戸ビーフの牛めし 牛乳 小松菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁		ご飯 牛乳 いかのチリソースかけ 豚肉の黒胡椒炒め フォーガー		コッペパン バター（個） 牛乳 ポロニアステーク かぼちゃサラダ コンソメスープ		ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 大根の和え物 鶏肉のすき焼き		豚キムチ丼 牛乳 チヂミ わかめスープ		ご飯 牛乳 マスタードチキン ツナポテト オニオンスープ		ご飯 ふりかけ（野菜） 牛乳 秋刀魚の蒲焼き 白菜と沢庵の即席漬 茄子の味噌汁		小型キャロットパン 牛乳 ボークシュウマイ（2個） きゅうりのピリ辛和え 皿うどん		ご飯 牛乳 ささみ梅しそカツ ひじきマヨサラダ 麩の味噌汁		親子丼 牛乳 さんが焼き 昆布和え		ご飯 牛乳 豚肉の香味ソースかけ 人参しりしり ビーフンスープ		ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 金平ごぼう けんちん汁 おはぎ（きな粉）				
材料名および使用量（g）	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	60	米	100	米	100	米	100	米	100	米	100	
	鶏肉	45	神戸ビーフ	50	牛乳	1本	バター（個）	8	牛乳	1本	豚肉	35	牛乳	1本	ふりかけ（野菜）	1.3	キャロットチップ	10	牛乳	1本	鶏肉	40	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	
	じゃがいも	60	玉ねぎ	15	いかフライ	60	牛乳	1本	鯖	60	白菜キムチ	20	鶏肉	70	牛乳	1本	牛乳	1本	ささみ梅しそカツ	60	卵	60	豚肉	60	鯖	60	鯖	60	
	玉ねぎ	60	ごぼう	10	天ぷら油	6	ポロニアステーク	60	西京味噌	15	玉ねぎ	15	塩	0.3	牛乳	1本	ボークシュウマイ	36	天ぷら油	6	かまぼこ	15	塩麩	3	味噌	8	味噌	8	
	人参	15	白ねぎ	3	白ねぎ	5	乾燥にんにく	0.05	大根	30	サラダ油	0.5	濃口しょうゆ	0.4	秋刀魚のでん粉付	50	きゅうり	35	さやいんげん	5	人参	15	胡椒	0.01	みりん	3	みりん	3	
	トマト	15	サラダ油	0.5	乾燥にんにく	0.05	かぼちゃ	30	菜めしの具	0.5	濃口しょうゆ	0.4	豆板醤	0.05	天ぷら油	5	とうもろこし	10	ごぼう	10	白ねぎ	5	サラダ油	0.2	酒	3	酒	3	
	グリーンピース	5	砂糖	1.5	ジンジャーパウダー	0.02	きゅうり	15	淡口しょうゆ	1	豆板醤	0.05	ガーリックパウダー	0.02	でん粉	0.2	酢	1.8	ごま油	0.6	白ねぎ	5	濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	1.5	砂糖	1.5	
	サラダ油	1	濃口しょうゆ	3.5	みりん	0.2	トトクチャップ	10	酒	1	塩	0.3	牛乳	1本	みりん	0.5	濃口しょうゆ	1.8	砂糖	0.3	さやいんげん	5	濃口しょうゆ	7	濃口しょうゆ	1	濃口しょうゆ	1	
	米粉	5	みりん	0.2	牛乳	1本	酒	1	砂糖	0.5	胡椒	0.02	チヂミ	50	でん粉	0.2	ごま油	0.6	砂糖	0.3	濃口しょうゆ	1.5	濃口しょうゆ	4	乾燥にんにく	0.02	ごぼう	25	
	カレー粉	0.9	牛乳	1本	豆板醤	0.15	人参	10	酢	1.5	塩	0.3	天ぷら油	5	ツナ	10	砂糖	0.3	砂糖	0.3	さやいんげん	5	濃口しょうゆ	7	濃口しょうゆ	1.3	濃口しょうゆ	0.05	
ウスターソース	5.5	小松菜	15	豚肉	25	玉ねぎ	25	パプリカ	10	ベーコン	20	玉ねぎ	30	わかめ	1.2	鶏肉	20	玉ねぎ	35	じゃがいも	35	人参	10	セロリ	1	コンソメ	1.5	淡口しょうゆ	1.5
アップルソース	4	大根	25	とうもろこし	5	淡口しょうゆ	1.5	みりん	0.4	花かつお	1	厚揚げ（ミニ）	30	鶏肉	15	玉ねぎ	25	じゃがいも	25	人参	10	白ねぎ	4	味噌	14	けずりぶし	3	チンゲンサイ	10
トマトクチャップ	1.5	とうもろこし	5	濃口しょうゆ	0.5	乾燥にんにく	0.1	砂糖	0.3	とりがらスープ	適量	牛乳	1本	海藻ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75						
塩	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	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75						
赤ワイン	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	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75						
濃口しょうゆ	0.5	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	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75						
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	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75												
乾燥にんにく	0.1	とりがらスープ	適量	牛乳	1本	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75														
とりがらスープ	適量	牛乳	1本	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																
牛乳	1本	海苔ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																		
海藻ミックス	1.5	きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																				
きゅうり	25	とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																						
とうもろこし	5	ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																								
ドレッシング（和風）	6	ヨーグルト（フルーン）	75																										
ヨーグルト（フルーン）	75																												

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。

2021年度

8・9月献立表

中学校給食センター

日・曜	17日(金)		21日(火)		22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立名	コッペパン 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ ひね鶏のソテー トマトスープ		ご飯 ふりかけ（おかか） 牛乳 鮭の塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 お月見団子汁 お月見ゼリー		ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒 竜田揚げ（2個） 春雨サラダ 味噌ワタンスープ		ホットドッグ 〔背割りコッペパン〕 レバー入り チキンスティック キャベツのソテー 牛乳 チリコンカーン		ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ にら玉汁		ご飯 牛乳 鰻のカレー揚げ きのこ豚肉のしょうゆ麹炒め もずくのスープ		ご飯 牛乳 おから入りハンバーグの照り焼きソースかけ 磯辺ポテト もやしとベーコンの味噌汁 レモンゼリー		神戸ビーフのハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ 型抜きチーズ	
	コッペパン	70	米	100	米	100	背割りコッペパン	70	米	100	米	100	米	100	米	100
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	ふりかけ（おかか）	1.3	牛乳	1本	レバー入りチキンスティック	50	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	神戸ビーフ	60
	淡路玉ねぎ				鶏肉	80			鶏肉	70	鰻	60	おから入りハンバーグ	60	玉ねぎ	70
	コロケ	60	牛乳	1本	濃口しょうゆ	3.5	キャベツ	40	タンジャーパウダー	0.1	カレー粉	0.3	濃口しょうゆ	2	人参	20
	天ぷら油	6			酒	1	サラダ油	0.2	濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	3	マッシュルーム	15
	ひね鶏素焼き	15	鮭	60	ツンツァーパウダー	0.1	塩	0.3	酒	1	酒	0.5	砂糖	2.5	サラダ油	1.2
	キャベツ	20	塩麹	6	粗挽き黒胡椒	0.05	胡椒	0.02	みりん	1	塩	0.2	みりん	0.6	米粉	5
	玉ねぎ	20			でん粉	4	カレー粉	0.2	でん粉	0.3	タンジャーパウダー	0.1	でん粉	0.3	トマトピューレ	15
	サラダ油	0.4	里芋	30	米粉	4					ガーリックパウダー	0.05			トマトチップ	12
	塩	0.3	豚挽肉	20	天ぷら油	8	牛乳	1本	切り干し大根	4	でん粉	6	じゃがいも	50	ウスターソース	12
	粗挽き黒胡椒	0.05	砂糖	1					きゅうり	20	天ぷら油	6	あおさ粉	0.3	デミグラスソース	12
	白ワイン	0.5	濃口しょうゆ	2	春雨	5	ミックスビーンズ	25	とうもろこし	10			塩	0.2	赤ワイン	1.5
	ガーリックパウダー	0.03	みりん	1	きゅうり	15	合挽肉	35	酢	1.5	エリンギ	10	胡椒	0.05	塩	1
			でん粉	0.2	人参	10	玉ねぎ	50	淡口しょうゆ	1.8	しめじ	10			胡椒	0.02
			けずりぶし	0.1	とうもろこし	5	じゃがいも	45	オリーブ油	0.6	豚肉	20	もやし	20	ガーリックパウダー	0.02
	トマト（兵庫産）	20			酢	2	トマト	40	砂糖	0.4	玉ねぎ	20	ベーコン	20	とりがらすープ	適量
	ミニウィンナー	30	白玉団子	30	淡口しょうゆ	1.5	人参	20			サラダ油	0.2	玉ねぎ	35	牛乳	1本
	マカロニ	8	鶏つくね	30	砂糖	0.3	マッシュルーム	10	にら	5	しょうゆ麹	5	キャベツ	20		
	じゃがいも	25	かまぼこ（うさぎ）	10	ごま油	0.6	サラダ油	1.2	卵	25	濃口しょうゆ	0.5	人参	10	きゅうり	30
	人参	15	玉ねぎ	30			ワタンスープ	6	豆腐	25	でん粉	0.5	青ねぎ	3	パプリカ	10
	トマトクチャップ	0.6	青ねぎ	4	豚挽肉	20	玉ねぎ	30	玉ねぎ	30	もずく	10	味噌	14	とうもろこし	10
塩	0.1	淡口しょうゆ	7	玉ねぎ	30	白菜	30	淡口しょうゆ	6	ミートボール	30	けずりぶし	3	ドレッシング（イタリアン）	6	
とりがらすープ	適量	塩	0.1	たけのこ	10	青菜	4	塩	0.2	チンゲンサイ	15	レモンゼリー	40	型抜きチーズ	10	
		けずりぶし	3	青ねぎ	4	味噌	14	けずりぶし	3	人参	10					
		お月見ゼリー	40	味噌	0.02	胡椒	0.02			濃口しょうゆ	5					
				豆板醤	0.1	とりがらすープ	適量			塩	0.2					
										胡椒	0.02					
										けずりぶし	3					
				</												

☆献立便り☆

9月いいき

※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。

◎フォーガー（2日より）

材料【4～5人分】

フォー 50g
鶏肉 130g
玉ねぎ 1/2個
もやし 100g
人参 1/4本
チンゲンサイ 50g
魚醤 大さじ1
酒 小さじ1
塩 小さじ1
胡椒 適量
レモン果汁 小さじ1
鶏ガラスープ 適量

～作り方～

- ① 玉ねぎは薄くスライス、人参は千切り、チンゲンサイは2cm幅に切っておく。もやしは洗っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に水を入れ、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、人参、玉ねぎを入れる。
- ⑤ 鶏ガラスープ、魚醤、酒、塩、胡椒を入れる。
- ⑥ フォー、もやし、チンゲンサイを入れる。
- ⑦ 味を整え、レモン果汁を入れて仕上げる。

※フォーの量を増やす場合は、あらかじめフォーを戻してから使用してください。（スープを吸ってしまう為）

フォーは米から作られる平たい麺の事をいいます。ベトナムを代表する国民的料理で、1日3食フォーですます人もいほど生活に密着した料理です。ベトナムでは稲作が盛んで、一年に三回、米を収穫するそうです。フォーガーの「ガー」とは「鶏肉」という意味があり、あっさりとした味付けが特長です。

魚醤とは、魚と塩を発酵させて作る調味料です。苦手な人はしょう油で代用しても良いです。

◎鶏肉の黒胡椒竜田揚げ（22日より）

材料【4人分】

鶏肉 400g
濃口しょう油 大さじ1
酒 小さじ1
生姜 5g
（すりおろし）
粗挽き黒胡椒 適量
でん粉 適量
米粉 適量

～作り方～

- ① 鶏肉を一口大に切り、調味料で下味をつけておく。
- ② でん粉と米粉は半量ずつ混ぜておく。
- ③ 鶏肉に②をつけて油で揚げる。



ホームページに
直接アクセス！



※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。