

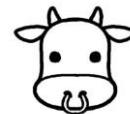
2021年度

8·9月獻立表

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（ブルーン）	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	コッペパン バター（個） 牛乳 鰯の西京焼き	ご飯 牛乳 チヂミ 大根の和え物 かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚キムチ丼 牛乳 マスタードチキン ツナパテト オニオンスープ	ご飯 牛乳 牛乳 秋刀魚の蒲焼き 白菜と沢庵の即席漬け 茄子の味噌汁	ご飯 牛乳 牛乳 ささみ梅しそカツ きゅうりのビリ辛和え 皿うどん	小型キャロットパン 牛乳 ポークシュウマイ（2個） さんみ梅しそカツ ひじきマヨサラダ 麺の味噌汁	ご飯 牛乳 牛乳 さみ梅しそカツ ひじきマヨサラダ 昆布和え	親子丼 牛乳 牛乳 さんみ梅しそカツ ひじきマヨサラダ 昆布和え	ご飯 牛乳 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 牛乳 鰯の味噌煮 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）	9月9日は重陽の節句										9月9日は重陽の節句												
	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100	米	100	米	100	コッペパン	60	米	100	米	100	米	100	
材料名 および 使用量 （g）	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	牛乳	1本	鶏肉	40	牛乳	1本	
	じゃがいも	60	玉ねぎ	15	いかフライ	60	牛乳	1本	鰯	60	白菜キムチ	20	牛乳	1本	キャロットチップ	10	牛乳	1本	卵	60	牛乳	1本	
	玉ねぎ	60	ごぼう	10	天ぶら油	6	牛乳	1本	西京味噌	15	玉ねぎ	15	鶏肉	70	牛乳	1本	ささみ梅	60	鰯	60	味噌	60	
	人参	15	白ねぎ	3	白ねぎ	5	ボロニアステーキ	60			にら	5	塩	0.3	牛乳	1本	しそカツ	60	塩麹	3	みりん	3	
	トマト	15	サラダ油	0.5	白ねぎ	5					サラダ油	0.5	胡椒	0.02	牛乳	1本	天ぶら油	6	人参	15	酒	3	
	グリンピース	5	砂糖	1.5	乾燥にんにく	0.05					マスタード	4			秋刀魚の でん粉付	50	きゅうり	35	糸こんにゃく	20	サラダ油	0.2	
	サラダ油	1	濃口しょうゆ	3.5	シンジャーバダー	0.02	かぼちゃ	30	人参	10	豆板醤	0.05	マガリックパウダー	0.02	とうもろこし	10	ひじき	1	白ねぎ	5	白ねぎ	1.5	
	米粉	5	みりん	0.2	トマトケチャップ	10	きゅうり	15	菜めしの具	0.5	ジンジャーバダー	0.01			天ぶら油	5	酢	1.8	ごぼう	15	砂糖	1.5	
	カレー粉	0.9			酒	1	人参	10			ツナ	10			濃口しょうゆ	3.5	ごぼう	10	濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	1	
	ウスター・ソース	5.5	牛乳	1本	砂糖	0.5	淡口しょうゆ	1			牛乳	1本			人參	10	マサラダ油	1	ジンジャーバダー	0.05			
	アップルース	4			豆板醤	0.15	砂糖	0.8	鶏肉	35					砂糖	2	ごま油	0.6	さやいんげん	5	砂糖	1.3	
	トマトケチャップ	1.5	小松菜	15			塩	0.3	焼き豆腐	45	チヂミ	50	オリーブ油	0.3	みりん	0.5	さやいんげん	5	濃口しょうゆ	7	ジンジャーバダー	0.02	
	塩	1.5	大根	25	豚肉	25	胡椒	0.02	白菜	40	でん粉	0.2			豆板醤	0.1	濃口しょうゆ	4	ごぼう	25	つきこんにゃく	15	
	赤ワイン	1.5	とうもろこし	5	玉ねぎ	25	サラダ油	0.8	糸こんにゃく	35					酢	0.8	乾燥にんにく	0.02	人参	10	人參	10	
	濃口しょうゆ	0.5	淡口しょうゆ	1.5	パブリカ	10			玉ねぎ	30	わかめ	1.2	白菜	25	皿うどん	20	牛乳	1本	サラダ油	0.2			
	ジンジャーバダー	0.4	みりん	0.4	サラダ油	0.5	ベーコン	20	人参	15	鶏肉	20	玉ねぎ	45	沢庵漬	15			人参	35	濃口しょうゆ	2.5	
	砂糖	0.3	花かつお	1	粗挽き黒胡椒	0.1	玉ねぎ	35	ごぼう	10	玉ねぎ	35	ベーコン	20	黒いりごま	0.5	ツナ	15	マヨネーズ	7	ツナ	1.5	
	乾燥にんにく	0.1			濃口しょうゆ	2.5	じゃがいも	35	白ねぎ	5	人参	15	キャベツ	30	淡口しょうゆ	0.7	ごま油	0.2	砂糖	1.5			
	とりがらスープ	適量	厚揚げ（ミニ）	30	濃口しょうゆ	2.5	人参	10	麩	6	とうもろこし	15	人参	10	茄子	20	人參	15	さやいんげん	5	濃口しょうゆ	2.5	
			鶏肉	15	ガーリックパウダー	0.01	セロリ	1	サラダ油	1	淡口しょうゆ	5	パセリ	0.06	かまぼこ（鰯）	10	鶏肉	35	人參	15	人參	35	
	牛乳	1本	玉ねぎ	25			コンソメ	1.5	砂糖	3.5	塩	0.5	サラダ油	0.5	玉ねぎ	35	カマボコ	15	カマボコ	15	カマボコ	10	
			じゃがいも	25	フォー	10	淡口しょうゆ	1.5	濃口しょうゆ	10	胡椒	0.01	玉ねぎ	35	淡口しょうゆ	4	キャベツ	50	キヤベツ	15	豆腐	30	
	海藻ミックス	1.5	人参	10	鶏肉	25	塩	0.4	玉ねぎ	25	胡椒	0.01	けすりふし	3	塩	0.5	鶏肉	20	玉ねぎ	35	鶏肉	15	
	きゅうり	25	白ねぎ	4	玉ねぎ	25			玉ねぎ	25			玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	人参	15	青ねぎ	4	豆腐	30	
	とうもろこし	5	味噌	14	もやし	20	人参	10	人参	10			青ねぎ	4	青ねぎ	4	人参	15	油揚げ	3			
	ドレッシング (和風)	6	けずりふし	3	チングンサイ	10			チングンサイ	10	味噌	14	味噌	14	玉ねぎ	35	だけのこ	10	青ねぎ	4	大根	20	
	ヨーグルト (ブルーン)	75			魚醤	2.5			魚醤	2.5	もやし	20	けすりふし	3	青ねぎ	4	青ねぎ	4	人參	10	人参	10	
					酒	0.3			酒	0.6	玉ねぎ	25	けすりふし	3	味噌	14	味噌	14	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10	
					塩	0.8			塩	0.4	胡椒	0.01			玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10	
					胡椒	0.02								胡椒	0.02	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10
														玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10



「神戸ビーフ」は但馬牛と認定された牛のうち、さらに厳しい基準をくぐりぬけた牛肉のことをいいます。但馬牛とは純血の血統を守り続けている兵庫県産和牛のことです。  
新型コロナウイルス感染症により消費が減少した、「神戸ビーフ」を兵庫県より提供していただき、給食で使用します。  
神戸ビーフの食べられる貴重な機会です。味わって食べてくださいね！

9月9日は重陽の節句です。奇数は縁起のよい陽の数とされ、3月3日や7月7日など奇数が重なる日を幸の多い日と考えられてきました。中でも一番大きい陽の数である9が重なる9月9日を「重陽」と呼び、長寿を願いました。菊が咲く時期と重なることから「菊の節句」ともいいます。菊には邪気を払う力があるといわれており、菊を飾ったり、菊酒を飲んだりします。

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。

## 8·9月獻立表

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。

中学校給食センター

☆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。

◎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）



◎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
半粉	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。



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

問い合わせは、中学校給食センター（TEL：07）

◎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！

