

2021年度

1月献立表

中学校給食センター

日・曜	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		24日(月)	
献立名	ご飯 牛乳 鯨の蒲焼き たこの煮物 関東風雑煮 だいたいのムース（豆乳）		米粉ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 福神漬		ご飯 牛乳 チキン味噌カツ 金平ごぼう 麩のすまし汁		コッペパン マーマレード 牛乳 野菜グラタン（豆乳） マセドアンサラダ かぶのスープ		カンパン 牛乳 マカロニ入りポトフ 切り干し大根のサラダ みかんタルト（豆乳） 型抜きチーズ		ご飯 海苔の佃煮 牛乳 ほっけの一夜干し 鶏肉と岩津ねぎの生姜炒め 白菜の味噌汁		ご飯 牛乳 春巻 茎わかめの中華和え 麻婆豆腐		ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 ほうれん草の磯香和え 大和煮		コッペパン 牛乳 ホキフライ タルタルソース 花野菜のマリネ ミートボールスープ ヨーグルト（フルーン）		ご飯 韓国のり 牛乳 鯨のチョリム デジブルコギ わかめスープ	
	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70	カンパン	38	米	100	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	豚肉	45	牛乳	1本	マーマレード（小袋）	15	牛乳	1本	海苔の佃煮	8	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	韓国のり	1袋
	鯨	40	じゃがいも	60	チキンカツ	60	牛乳	1本	ミニウインナー	30	牛乳	1本	春巻	50	餅いなり	35	ホキフライ	60	牛乳	1本
	でん粉	4	玉ねぎ	60	天ぷら油	6			マカロニ	20			天ぷら油	5	淡口しょうゆ	2	天ぷら油	6		
	天ぷら油	4	人参	15	赤味噌	4	野菜グラタン（豆乳）	60	じゃがいも	55	ほっけの一夜干し	60			砂糖	0.7			鯨	60
	濃口しょうゆ	3.5	トマト	15	砂糖	1.5			玉ねぎ	25	酒	0.5	茎わかめ	1	みりん	0.2	タルタルソース	8	青ねぎ	3
	砂糖	2	サラダ油	1	酒	1	じゃがいも	20	大根	20			もやし	30	けずりぶし	0.2			濃口しょうゆ	3
	みりん	0.5	米粉	5	きゅうり	15	きゅうり	15	人参	20	鶏肉	35	とうもろこし	10			ブロッコリー	20	赤味噌	4
	でん粉	0.2	カレー粉	0.9	人参	10	とうもろこし	5	サラダ油	1	岩津ねぎ	5	ごま油	0.6			パプリカ	10	みりん	3
			ウスターソース	5.5	濃口しょうゆ	0.5	ドレッシング	6	塩	1.2	人参	10	淡口しょうゆ	1.5	ほうれん草	15	アップルビネガー	1.5	酒	3
	たこ	20	アップルソース	4	ごぼう	20	（サウザンアイランド）		胡椒	0.02	ジンジャーパウダー	0.1	砂糖	0.5	大根	20	オリーブ油	0.7	コチュジャン	0.4
	大根	35	トマトケチャップ	1.5	豚肉	15			切り干し大根	4	濃口しょうゆ	3			人参	10	砂糖	0.7	ガーリックパウダー	0.05
	濃口しょうゆ	2	塩	1.5	つきこんにゃく	10	かぶ	35	ツナ	15	みりん	0.5	豆腐	120	淡口しょうゆ	2	塩	0.3	一味唐辛子	0.05
	砂糖	0.8	赤ワイン	1.5	人参	10	かぶ葉	2	とうもろこし	10	酒	0.5	豚挽肉	30	砂糖	0.4	胡椒	0.01		
	みりん	0.5	濃口しょうゆ	0.5	サラダ油	0.3	玉ねぎ	25	淡口しょうゆ	1.5			人参	15	きざみのり	0.5			豚肉	30
	酒	0.3	ジンジャーパウダー	0.4	濃口しょうゆ	2.5	キャベツ	20	酢	1	白菜	30	玉ねぎ	40			牛肉	25	玉ねぎ	15
	けずりぶし	0.2	砂糖	0.3	砂糖	1.5	セロリ	1	マヨネーズ	8	豆腐	30	白ねぎ	5			平天	25	キャベツ	15
			乾燥にんにく	0.1			淡口しょうゆ	4			油揚げ	4	干しいたけ	0.5			うすら卵	25	玉ねぎ	2
	餅	30	とりがらスープ	適量	麩	3	塩	0.4	みかんタルト（豆乳）	35	玉ねぎ	20	サラダ油	1			じゃがいも	30	白菜	20
	鶏肉	15			かまぼこ	10	胡椒	0.02	型抜きチーズ	15	青ねぎ	4	濃口しょうゆ	5			こんにゃく	30	人参	10
	かぶ	25	牛乳	1本	玉ねぎ	35	けずりぶし	3			味噌	14	赤味噌	5			ごぼう	15	セロリ	1
人参	10	キャベツ	30	えのきたけ	10					けずりぶし	3	砂糖	1			サラダ油	1.2	淡口しょうゆ	4	
小松菜	10	人参	10	人参	10							酒	1.5			濃口しょうゆ	5	塩	0.4	
干しいたけ	0.5	とうもろこし	10	水菜	5							オイスターソース	0.6			淡口しょうゆ	4	胡椒	0.02	
淡口しょうゆ	7	酢	2	淡口しょうゆ	7							ジンジャーパウダー	0.1			けずりぶし	3			
酒	0.2	サラダ油	0.6	塩	0.1							豆板醤	0.15					ヨーグルト（フルーン）	70	
けずりぶし	3	塩	0.3	胡椒	0.02							でん粉	1.2							
だいたいのムース（豆乳）	30	福神漬	15									とりがらスープ	適量							
正月献立 2022年 令和4年 おせち料理でよく食べられる「数の子」は鯨（にしん）の卵です。子宝を願って食べられます。たこは「多幸」と漢字を当てることができるので「一年間幸せでいられますように」との願いが込められています。 非常用 1月17日は阪神淡路大震災が起こった日です。今年の防災献立は、備蓄しておくことの出来るカンパンや乾物、缶詰、根菜類を使用しています。マカロニ入りポトフは災害時にはポリ袋で調理が出来ます。食育便りで詳しく紹介していますので、ご覧ください。 卵除去食提供日 ぜんこくがっこうきょううしよくしゅうかん 全国学校給食週間がはじまります！ ＜韓国＞																				
	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質
中学	758kcal 25.4g	736kcal 25.1g	750kcal 28.3g	763kcal 22.4g	747kcal 28.3g	734kcal 37.9g	850kcal 28.5g	810kcal 28.2g	797kcal 34.3g	835kcal 35.8g										

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	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉の北京ダックソース 牛肉のオイスターソース炒め 酸辣湯	ご飯 牛乳 ポークレモンソテー イタリアンサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 小松菜クロック 白菜の柚子香和え じゃぶ煮	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグの バーベキューソースかけ キャベツのボイル 牛乳 豆乳のフィッシュチャウダー	ご飯 牛乳 赤魚の唐揚げ かぶのそぼろ煮 キムチ豚汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 酒 0.5 米粉 4 テンメシジャン 4 濃口しょうゆ 1 みりん 1 酒 0.5 砂糖 0.5 牛肉 15 玉ねぎ 20 人参 10 チンゲン菜 10 サラダ油 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 卵 20 鶏肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 25 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.2 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 酢 4 でん粉 1.5 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 豚肉 60 塩麹 3 胡椒 0.01 サラダ油 0.2 玉ねぎ 10 レモン果汁 1.5 砂糖 1 淡口しょうゆ 2 でん粉 0.2 クスクス 5 キャベツ 25 人参 10 とうもろこし 5 ドレッシング (イタリアン) 6 金時豆 15 チキンフランク 15 玉ねぎ 40 じゃがいも 20 トマト 15 人参 10 トマトケチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 小松菜クロック 60 天ぷら油 6 白菜 30 ポークハム 5 人参 10 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.8 ゆず果汁 0.5 鶏肉 35 豆腐(兵庫県産) 35 玉ねぎ 20 糸こんにゃく 15 えのきたけ 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 7 酒 0.6 けずりぶし 2	バーガーパン 70 ハンバーグ 80 アップルソース 9 玉ねぎ 3 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 5 砂糖 3.5 白ワイン 5 レモン果汁 1 キャベツ 40 牛乳 1本 鮭(角切り) 25 ベーコン 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 45 人参 15 クリームコーン 10 サラダ油 1 豆乳 20 塩 0.8 白ワイン 0.6 コンソメ 1 胡椒 0.02 米粉 3 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 赤魚 60 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.1 でん粉 6 天ぷら油 6 かぶ 30 鶏挽肉 15 人参 5 かぶ菜 3 サラダ油 0.5 砂糖 1 淡口しょうゆ 2 みりん 0.5 酒 0.5 でん粉 0.5 けずりぶし 0.2 白菜キムチ 15 豚肉 20 大根 30 玉ねぎ 25 えのきたけ 15 ごぼう 50g 青ねぎ 15g 砂糖 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ2 酒 小さじ1 けずりぶし 適量
卯除食提供日					
	<中国>	<イタリア>	<日本>	<アメリカ>	
	学校給食週間献立～頑張れ！北京オリンピック～				
中学	I和*-/たんぱく質 788kcal 36.0g	I和*-/たんぱく質 781kcal 29.7g	I和*-/たんぱく質 737kcal 25.6g	I和*-/たんぱく質 857kcal 37.4g	I和*-/たんぱく質 742kcal 32.6g

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☆



※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。

◎鯖のチョリム(24日より)

材料【4人分】

鯖 4切れ
青ねぎ 2本
にんにく 少々
(すりおろし)
濃口しょうゆ 大さじ1
赤味噌 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
酢 小さじ1
コチュジャン 適量
一味唐辛子 適量

～作り方～

- ① 青ねぎは小口切りにしておく。
② にんにく、調味料、水を煮立たせた中に鯖と①を入れ、煮込む。

チョリムとは韓国語で「煮付け」という意味があります。魚だけではなく、肉や豆腐でもおいしく作れます。コチュジャンや一味唐辛子でお好みの辛さに調整してください。



◎じゃぶ煮(27日より)

材料【4～5人分】

鶏肉 170g
豆腐 170g
玉ねぎ 100g
糸こんにゃく 75g
えのきたけ 50g
ごぼう 50g
青ねぎ 15g
砂糖 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ1
けずりぶし 適量

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
② 鶏肉は一口大に切っておく。
③ 玉ねぎは薄くスライス、えのきたけは石づきをとって4cm幅、ごぼうはさががき、人参はいちょう切り、青ねぎは2cm幅に切っておく。
④ 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、塩もみをし、洗っておく。
⑤ 豆腐は一口大に切っておく。
⑥ だしを煮立てて、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、糸こんにゃく、豆腐、えのきたけの順に入れる。
⑦ 火が通ったら、調味料を入れ、味を調え、青ねぎを入れて仕上げる。



じゃぶ煮は但馬地方の郷土料理です。

「じゃぶ」とは野菜を煮込んでいるうちに水分が出てきて「じゃぶじゃぶ」してくることに由来しています。特に新温泉町では昔からお祭りやお盆などハレの日の料理として振る舞われてきました。地域や家庭によっては牛肉や豚肉を入れるところもあり、それぞれに家庭の味があります。寒い冬にぴったりの煮込み料理です。

ホームページに
直接アクセス！