

2021年度

12月献立表

中学校給食センター

日・曜

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

ご飯
牛乳
とんかつのらだれかけ
おかか和え
沢煮椀

ご飯
牛乳
鯖の梅マヨ焼き
鶏ごぼう炒め
芋の子味噌汁

小型コッパパン
牛乳
焼きそば
ツナサラダ
お米のﾊﾞﾊﾞﾛｱ (豆乳)

ご飯
牛乳
赤魚の煮付け
ﾍｰｺﾝとえのきの炒め物
豆乳汁

ご飯
牛乳
じゃが豚ｷﾑﾁ
春巻
ﾄｯｸのスｰﾌﾟ

ご飯
牛乳
鶏肉のしﾓﾝ醬油焼き
五色和え
もち麴のすまし汁

ご飯
牛乳
鶏肉のすき焼き
手持ちししゃもの
ｶﾘｶﾘﾌﾗｲ (2個)
きゅうりの沢庵和え

アップルﾊﾝ
牛乳
豆乳ｸﾞﾗﾅﾝ (かぼちゃ)
ﾊﾑｻﾗﾀﾞ
ﾎﾄﾌ

ご飯
牛乳
豚肉のねぎ塩かけ
白菜の甘酢和え
具沢山和風ｽｰﾌﾟ

ご飯
牛乳
白身魚のﾁﾘｿｰｽかけ
春雨の中ﾎﾞﾔ炒め
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのスｰﾌﾟ

ご飯
牛乳
平つくねのソースかけ
大根と豚挽肉の炒め物
厚揚げの味噌汁

ご飯
牛乳
鰯のみぞれかけ
きのこのしょうゆ麴炒め
かき玉汁

材料名および使用量(ｇ)

米

100

牛乳

1本

とんかつ

60

天ぷら油

6

にら

3

濃口しょうゆ

2.5

砂糖

1

酢

0.6

ごま油

0.2

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.01

乾燥にんにく

0.01

大根

20

キャベツ

20

とうもろこし

10

淡口しょうゆ

1.7

みりん

1

花かつお

1

豚肉

20

油揚げ

3

大根

30

人参

15

えのきたけ

15

だけのこ

10

青ねぎ

4

淡口しょうゆ

7

酒

0.3

塩

0.1

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

鯖

60

梅びしお

3.5

マヨネーズ

10

塩

0.2

胡椒

0.02

鶏肉

20

ごぼう

25

人参

10

サラダ油

0.6

砂糖

1.5

濃口しょうゆ

3

みりん

1.2

里芋

30

豚肉

20

しめじ

15

人参

15

小松菜

15

味噌

14

けずりぶし

3

コッパパン

60

牛乳

1本

焼きそば麺

40

豚肉

30

キャベツ

55

玉ねぎ

30

もやし

20

人参

10

サラダ油

0.6

とんかつソース

6

ウスターソース

6

塩

0.4

胡椒

0.02

ツナ

15

きゅうり

20

とうもろこし

10

酢

2

サラダ油

0.6

塩

0.2

胡椒

0.02

お米のﾊﾞﾊﾞﾛｱ (豆乳)

40

米

100

牛乳

1本

赤魚

60

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.07

濃口しょうゆ

4

塩

3

みりん

2

砂糖

1.5

ﾍｰｺﾝ

15

えのきたけ

15

人参

15

小松菜

10

ｶｰﾘｯｸﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.05

ｶｰﾘｯｸﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

春巻

50

天ぷら油

5

ﾄｯｸ

30

鶏肉

20

人参

15

ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ

15

だけのこ

10

淡口しょうゆ

5

酒

0.6

塩

0.4

胡椒

0.01

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.01

けずりぶし

3

鶏肉

20

豆腐

25

玉ねぎ

20

じゃがいも

20

人参

10

白ねぎ

3

豆乳

20

味噌

13

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

じゃがいも

20

豚肉

30

白菜ｷﾑﾁ

20

白ねぎ

10

にら

3

サラダ油

0.5

酒

0.5

濃口しょうゆ

0.4

豆板醤

0.3

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

ｶｰﾘｯｸﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

春巻

50

天ぷら油

5

ﾄｯｸ

30

鶏肉

20

人参

15

ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ

15

だけのこ

10

淡口しょうゆ

5

酒

0.6

塩

0.4

胡椒

0.01

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.01

けずりぶし

3

鶏肉

20

豆腐

30

白菜

15

人参

15

えのきたけ

10

青ねぎ

4

淡口しょうゆ

7

塩

0.1

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

鶏肉

35

焼き豆腐

45

白菜

45

糸こんにゃく

35

玉ねぎ

30

人参

15

ごぼう

10

白ねぎ

5

麴

6

サラダ油

1.2

砂糖

3.5

濃口しょうゆ

9

手持ちししゃもの

50

ｶﾘｶﾘﾌﾗｲ

50

天ぷら油

5

きゅうり

30

沢庵漬

20

黒いごま

0.5

淡口しょうゆ

0.7

コッパパン

70

アップルチップ

12

牛乳

1本

豆乳ｸﾞﾗﾅﾝ (かぼちゃ)

60

ﾁｷﾝﾊﾑ

10

ﾌﾛｯｸﾘｰ

20

とうもろこし

10

淡口しょうゆ

1.8

酢

1.2

サラダ油

0.6

砂糖

0.4

塩

0.1

胡椒

0.01

豚肉

30

じゃがいも

50

大根

50

玉ねぎ

25

キャベツ

25

人参

20

セロリ

1

サラダ油

1

塩

1.2

胡椒

0.02

ｺﾝｿﾒ

0.3

とりがらｽｰﾌﾟ

適量

米

100

牛乳

1本

豚肉

60

塩麴

3

白ねぎ

5

サラダ油

0.5

乾燥にんにく

0.05

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ

10

酒

0.5

塩

0.3

粗挽き黒胡椒

0.05

しもﾝ果汁

1

ｶｰﾘｯｸﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

白菜

30

人参

15

砂糖

1.2

淡口しょうゆ

1

酢

2

鶏肉

20

油揚げ

4

じゃがいも

25

酒

25

大根

20

人参

15

えのきたけ

10

淡口しょうゆ

7

塩

0.1

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

ホキフライ

60

天ぷら油

6

サラダ油

0.2

乾燥にんにく

0.05

ｼﾝｼﾞﾔｰﾊﾞｳﾀﾞｰ

0.02

ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ

10

酒

0.5

塩

0.3

砂糖

0.5

豆板醤

0.15

でん粉

0.2

春雨

5

豚挽肉

20

だけのこ

10

人参

10

サラダ油

0.6

濃口しょうゆ

2

オイスターソース

1.5

砂糖

0.5

酒

0.3

胡椒

0.01

でん粉

0.2

ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ

20

鶏肉

20

玉ねぎ

20

えのきたけ

15

人参

15

淡口しょうゆ

4

酢

1

塩

0.5

胡椒

0.01

とりがらｽｰﾌﾟ

適量

米

100

牛乳

1本

キャベツ入り

60

平つくね

3

とんかつソース

3

ウスターソース

3

大根

35

豚挽肉

20

人参

10

むき枝豆

5

サラダ油

0.5

砂糖

1

濃口しょうゆ

2.5

みりん

0.5

酒

0.5

でん粉

0.5

けずりぶし

0.2

卵

25

鶏肉

20

わかめ

0.8

大根

25

人参

15

青ねぎ

3

淡口しょうゆ

9

でん粉

1.5

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

鰯のみぞれ

40

大根

10

塩

0.5

酒

2

濃口しょうゆ

2

みりん

0.5

米

100

牛乳

1本

キャベツ入り

60

平つくね

3

とんかつソース

3

ウスターソース

3

大根

35

豚挽肉

20

人参

10

むき枝豆

5

サラダ油

0.5

砂糖

1

濃口しょうゆ

2.5

みりん

0.5

酒

0.5

でん粉

0.5

けずりぶし

0.2

卵

25

鶏肉

20

わかめ

0.8

大根

25

人参

15

青ねぎ

3

淡口しょうゆ

9

でん粉

1.5

けずりぶし

3

米

100

牛乳

1本

鰯のみぞれ

40

大根

10

塩

0.5

酒

2

濃口しょうゆ

2

みりん

0.5

野菜や果物には「ビタミン」が多く含まれています。風邪のウィルスと戦う力をつける働きをしています。



寒くなると、すき焼きなどの温かい料理が食べたくなりますよね。すき焼きには「しらたき」や「糸こんにゃく」がよく使われます。どちらも「こんにゃくいも」から作られますが、じつは製造工程に違いがあります。「しらたき」は固める前に細くしたものをいい、「糸こんにゃく」は固めてから細く切り出したものを言います。どちらも原材料は同じなのに、製造工程が違うだけで呼び方が変わるの不思議ですね。



りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者を送る」と言われています。



13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

773kcal 28.8g

811kcal 36.0g

793kcal 30.7g

769kcal 34.4g

854kcal 26.4g

724kcal 32.6g

826kcal 30.1g

761kcal 30.2g

751kcal 30.0g

773kcal 29.8g

767kcal 30.2g

718kcal 35.6g

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

773kcal 28.8g

811kcal 36.0g

793kcal 30.7g

769kcal 34.4g

854kcal 26.4g

724kcal 32.6g

826kcal 30.1g

761kcal 30.2g

751kcal 30.0g

773kcal 29.8g

767kcal 30.2g

718kcal 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。

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	コッペパン 牛乳 鶏肉のオーロラソース (2個) コールスローサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	ご飯 牛乳 はたはたのから揚げ (2個) ひじきの炒め煮 鶏肉と生姜のポカポカ汁	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう (2個) 大根のツナ和え うずら卵と白菜のうま煮	ご飯 牛乳 鯖の柚子味噌かけ 蓮根と人参の金平 かぼちゃとろける すいとん汁	ハヤシライス 牛乳 星のハンバーグ もみの木サラダ 豆乳チョコムース
材料名および使用量 (g)	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 80 塩 0.3 酒 0.8 でん粉 8 天ぷら油 8 マヨネーズ 12 トマトケチャップ 5 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 白菜 30 豚肉 20 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 15 サラダ油 0.5 豆乳 20 塩 0.7 胡椒 0.02 白ワイン 1 米粉 2.5 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 はたはたの唐揚げ 40 天ぷら油 4 ひじき(兵庫県産) 3 豚肉 10 油揚げ 4 人参 10 さやいんげん 5 サラダ油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 2 みりん 0.3 鶏つくね(兵庫県産) 35 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 キャベツ 15 しめじ 10 ジンジャーパウダー 0.08 淡口しょうゆ 4.8 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 小松菜まんじゅう 50 大根 20 ツナ 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 サラダ油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 うずら卵 30 白菜 40 豚肉 35 玉ねぎ 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 サラダ油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 砂糖 1 酒 1.2 塩 0.3 胡椒 0.01 でん粉 2 とりがらすープ 適量	米 100 牛乳 1本 鯖 60 塩麹 3 酒 3 ゆず果汁 1.5 白味噌 5 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 0.8 蓮根 20 人参 15 豚肉 20 サラダ油 0.2 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.8 一味とうがらし 0.01 すいとん 30 かぼちゃ 20 鶏肉 20 油揚げ 4 大根 20 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3	米 100 牛肉 30 じゃがいも 45 玉ねぎ 55 人参 20 マッシュルーム 15 グリンピース 5 サラダ油 1.2 米粉 5 トマトピューレ 15 トマトケチャップ 10 ウスターソース 10 デミグラスソース 10 赤ワイン 1.5 塩 1 胡椒 0.02 ガーリックパウダー 0.02 とりがらすープ 適量 牛乳 1本 星のハンバーグ 40 ブロッコリー 15 カリフラワー 15 人参 10 アッフルビネガー 1.7 オリーブ油 1 砂糖 1 塩 0.3 胡椒 0.01 豆乳チョコムース 40
		食育の日	卵除去食提供日	冬至献立	クリスマス献立
	太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。				
中学	877kcal 38.7g	714kcal 26.6g	754kcal 33.6g	891kcal 34.7g	872kcal 28.5g

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☆

12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。

◎鶏肉のオーロラソース（17日より）

材料【4～5人分】	
鶏肉	400g
塩	少々
酒	小さじ1
でん粉	適量
天ぷら油	適量
マヨネーズ	大さじ5
トマトケチャップ	大さじ1.5

～作り方～

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩と酒で下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて油で揚げる。
- ③ マヨネーズとトマトケチャップを合わせて作ったタレに、②をからめて完成。



◎鶏肉と生姜のポカポカ汁（20日より）

材料【4～5人分】	
鶏肉	150g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
キャベツ	100g
しめじ	50g
生姜	20g
淡口しょうゆ	大さじ1.5
塩	少々
胡椒	少々
けずりぶし	適量

～作り方～

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。
- ② じゃがいもは1cm角の角切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは2cm幅のスライス、しめじは小房に分ける。
- ③ 生姜は皮をむき、すりおろす。
- ④ 鍋に水を入れ、だしをとる。
- ⑤ 鶏肉を入れて煮る。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、他の全ての具材を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 調味料と、すりおろした生姜を入れて、味を調える。



寒くなってくるこの季節、温かい食べ物が体にしみみますよね。体を温めてくれる食べ物には生姜があります。生の生姜には辛さのもとになる「ジンゲロール」という成分が含まれています。ジンゲロールは温めると「ショウガオール」に変化します。これは胃腸を内側から刺激して血流を高め、体の深部の熱を作りだします。このため、体を温めるためには、生姜は加熱してから食べるのがおすすめです。

ホームページに
直接アクセス！

