

2021年度

3月 献立表

中学校給食センター

日・曜		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		
献立名		ピビンパ 牛乳 焼き餃子（3個） わかめスープ		ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ もやしのピリ辛炒め さつま汁		ご飯 牛乳 花形豆腐の和風あんかけ 豚肉のしょうゆ麴炒め 菜の花汁 ひなあられ		コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリックペッパー焼き アスパラガスのサラダ 豚肉とキャベツのトマト煮込み		ご飯 韓国のり 牛乳 卒業お祝いコロック ゆかり和え 紅白団子汁 すだちと桃のゼリー		米粉チキンカレーライス 焼きハンバーグ 牛乳 海藻サラダ		ご飯 牛乳 鯖のおろしポン酢かけ にらじゃが 玉ねぎの味噌汁		コッペパン 牛乳 いかフライ タルタルソース ツナサラダ ニョッキのスープ		ご飯 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 春雨の中華炒め ワントンスープ		ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き 筍の金平 ばち汁		
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	70	米	100	米	100
	牛肉	25	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	韓国のり	1袋	鶏肉	45	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	もやし	20	鯖	60	花形豆腐	60	鶏肉	70	牛乳	1本	じゃがいも	60	鯖	60	いかフライ	50	ホキ（てん粉付き）	60	鶏肉	70	白ねぎ	3
	ぜんまい	10	濃口しょうゆ	2	サラダ油	0.2	乾燥にんにく	0.2	粗挽き黒胡椒	0.02	人参	15	塩麹	3	天ぷら油	5	玉ねぎ	6	味噌	3	味噌	3
	人参	10	酒	0.5	玉ねぎ	10	粗挽き黒胡椒	0.02	塩	0.3	トマト	15	大根	15	大根	15	人参	5	人参	10	赤味噌	3
	切り干し大根	3	塩	0.3	淡口しょうゆ	2.5	塩	0.3	塩	0.3	天ぷら油	5	淡口しょうゆ	3	酢	1.5	サラダ油	0.2	濃口しょうゆ	1	濃口しょうゆ	3
	干しいたけ	0.5	ジンジャーパウダー	0.15	砂糖	1	白ワイン	0.8	アスパラガス	25	サラダ油	1	米粉	5	酢	1.5	みりん	1	みりん	0.8	砂糖	0.4
	サラダ油	0.5	ガーリックパウダー	0.1	みりん	0.2	人参	10	とうもろこし	10	米粉	5	カレー粉	0.9	ゆず果汁	1	キャベツ	30	トマトケチャップ	3	みりん	0.8
	濃口しょうゆ	4	でん粉	6	でん粉	0.2	人参	10	ドレッシング	5	アップルソース	5.5	ウスターソース	5.5	みりん	1	玉ねぎ	10	砂糖	2	砂糖	0.4
	砂糖	2.5	天ぷら油	6	豚肉	25	キャベツ	40	豚肉	35	トマトケチャップ	1.5	濃口しょうゆ	0.5	みりん	0.5	白菜	30	酒	1	砂糖	0.4
	酒	0.3			玉ねぎ	20	じゃがいも	40	キャベツ	40	塩	1.5	濃口しょうゆ	0.5	みりん	0.5	胡麻	0.02	春雨	5	たけのこ	15
淡口しょうゆ	0.2	もやし	25	人参	10	人参	10	人参	15	濃口しょうゆ	1	紅白団子	30	にら	3	塩	0.25	豚肉	15	人参	10	
豆板醤	0.2	豚挽肉	15	人参	10	人参	10	人参	15	青ねぎ	3	祝いなると	3	濃口しょうゆ	0.5	胡麻	0.02	玉ねぎ	15	つきこんにゃく	10	
ジンジャーパウダー	0.01	人参	10	サラダ油	0.5	しょうゆ麴	6	しょうゆ麴	6	淡口しょうゆ	7	鶏肉	15	砂糖	0.8	ニョッキ	30	にら	3	サラダ油	0.2	
胡椒	0.01	砂糖	0.6	濃口しょうゆ	0.5	濃口しょうゆ	0.5	濃口しょうゆ	0.5	えのきたけ	10	玉ねぎ	30	みりん	0.5	白菜	30	濃口しょうゆ	0.6	濃口しょうゆ	2	
ガーリックパウダー	0.01	濃口しょうゆ	2	でん粉	0.3	でん粉	0.3	でん粉	0.3	青ねぎ	3	濃口しょうゆ	0.4	みりん	0.5	人参	10	オイスターソース	1.5	砂糖	1.5	
	牛乳	1本	酒	0.4	菜の花	10	人参	15	人参	15	淡口しょうゆ	7	濃口しょうゆ	0.5	玉ねぎ	40	人参	10	砂糖	0.5	一味とうがらし	0.01
	餃子	54	みりん	0.2	かまぼこ（梅）	10	セロリ	1	セロリ	1	けずりぶし	3	ハンバーグ	40	鶏肉	15	白菜	10	酒	0.3	そうめんばち	8
	わかめ	1.2	豆板醤	0.2	手まり麴	2	サラダ油	0.5	トマトケチャップ	13					豆腐	25	濃口しょうゆ	0.5	胡椒	0.01	かまぼこ	15
	鶏肉	20	でん粉	0.3	玉ねぎ	40	えのきたけ	10	人参	10	すだちと桃のゼリー	40	牛乳	1本	味噌	14	胡麻	0.02	ワントン	6	鶏肉	20
	玉ねぎ	30	さつまいも	30	豆腐	30	淡口しょうゆ	7	塩	0.8			海藻ミックス	1.5	青ねぎ	4	胡麻	0.02	鶏肉	20	白ネギ	35
	とうもろこし	10	豆腐	30	油揚げ	3	塩	0.1	乾燥にんにく	0.1			きゅうり	25	味噌	14	胡麻	0.02	白ネギ	35	人参	20
	淡口しょうゆ	5	さつまいも	30	油揚げ	3	けずりぶし	3	胡椒	0.05			とうもろこし	5	味噌	14	けずりぶし	3	人参	10	えのきたけ	10
	塩	0.5	玉ねぎ	25	玉ねぎ	40	人参	10	とりがらすープ	適量			ドレッシング（和風）	6	味噌	14	けずりぶし	3	チンゲンサイ	10	青ねぎ	3
	胡椒	0.01	青ねぎ	4	人参	10	人参	10							味噌	14	けずりぶし	3	干しいたけ	0.6	淡口しょうゆ	4
	けずりぶし	3	味噌	14	淡口しょうゆ	7	塩	0.1							味噌	14	けずりぶし	3	塩	0.4	塩	0.4
			味噌	14	塩	0.1	乾燥にんにく	0.1							味噌	14	けずりぶし	3	胡椒	0.02	胡椒	0.02
			けずりぶし	3	ひなあられ	5	ひなあられ	5							味噌	14	けずりぶし	3	けずりぶし	3	けずりぶし	3
																		</				

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。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

小中学校合わせて、9年間の給食が終わります。給食で学んだ事を忘れずに、これからも「食べることを楽しんでください。
皆さんの健康とご活躍を給食センターからお祈りしています。

「ひなあられ」は、ひな祭りに欠かせないお菓子の1つです。この「ひなあられ」は東西で違いがあります。関東で主流になっているのは、米粒みだいな形をした軽い食感のボン菓子です。関西では、直径約1cmほどのあられの素焼きです。



日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	22日(火)	23日(水)
献立名	ご飯 牛乳 八宝菜 ポークシュウマイ（3個） わかめの中華和え	ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ（2個） ひじきマヨサラダ キャベツの味噌汁	コッペパン 牛乳 ポークチャップ 磯辺ポテト かぼちゃの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 赤魚の梅マヨ焼き 厚揚げの香味炒め もずくのスープ	ご飯 牛乳 ポロニアカツ キムタク炒め ふきの味噌汁 いちごゼリー
材料名および使用量（g）	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	米 100
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	鶏肉 35	鶏肉 80	豚肉 60	赤魚 60	ポロニアカツ 60
	うすら卵 30	濃口しょうゆ 3.5	塩 0.2	梅びしお 3.5	天ぷら油 6
	白菜 60	酒 1	胡椒 0.02	マヨネーズ 10	
	玉ねぎ 30	シンジャーパウダー 0.1	米粉 4	塩 0.2	白菜キムチ 20
	もやし 25	粗挽き黒胡椒 0.07	サラダ油 0.2	胡椒 0.02	沢庵漬 10
	人参 20	でん粉 4	玉ねぎ 10		豚肉 15
	干しいたけ 0.6	米粉 4	トマトケチャップ 10	厚揚げ 40	玉ねぎ 15
	サラダ油 1.2	天ぷら油 8	ウスターソース 1	豚肉 20	サラダ油 0.5
材料名および使用量（g）	淡口しょうゆ 5		赤ワイン 0.5	人参 10	砂糖 0.8
	酒 1		砂糖 0.1	白ねぎ 3	濃口しょうゆ 1
	砂糖 0.7	ひじき(兵庫県産) 0.7		サラダ油 0.5	酒 0.3
	塩 0.4	ごぼう 15	じゃがいも 45	濃口しょうゆ 4	胡椒 0.01
	胡椒 0.02	人参 10	あおさ粉 0.3	酒 0.6	
	でん粉 3.5	とうもろこし 5	塩 0.2	シンジャーパウダー 0.25	ふき水煮 10
	けずりぶし 1	さやいんげん 5	胡椒 0.05	塩 0.08	豆腐 35
		濃口しょうゆ 1.5		胡椒 0.01	油揚げ 4
	ポークシュウマイ 54	酢 0.8	かぼちゃペースト 15		玉ねぎ 35
		砂糖 0.5	かぼちゃ 25	もずく 10	人参 10
材料名および使用量（g）	わかめ 0.7	マヨネーズ 7	チキンフランク 20	鶏肉 20	味噌 14
	大根 30		玉ねぎ 40	玉ねぎ 35	けずりぶし 3
	人参 10	キャベツ 40	人参 15	チンゲンサイ 20	
	ごま油 0.6	豚肉 15	サラダ油 1	人参 10	いちごゼリー 50
	淡口しょうゆ 1.5	玉ねぎ 35	豆乳 20	淡口しょうゆ 5	
	砂糖 0.5	人参 10	塩 0.3	塩 0.2	
		青ねぎ 4	白ワイン 0.5	胡椒 0.02	
		味噌(兵庫県産) 14	コンソメ 0.7	胡椒 0.02	
		けずりぶし 3	胡椒 0.02	けずりぶし 3	
			でん粉 2		
材料名および使用量（g）			とりがらスープ 適量		
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					
材料名および使用量（g）					