

2021年度

7月献立表

中学校給食センター

日・曜	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 明石だこロケット 鯖のそぼろ炒め 白玉汁		コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ コーンサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ コーヒゼリー		ご飯 生海苔の佃煮 牛乳 生姜焼き風唐揚げ 金平ごぼう 茄子の味噌汁		ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 牛肉のしょうゆ炒め わかめのすまし汁		ご飯 牛乳 星のハンバーグのおろしポン酢かけ 枝豆サラダ ばち汁 七夕ゼリー		ご飯 牛乳 鯖の蒲焼き 厚揚げの香味炒め 鶏つくねのちゃんこ汁風		小型コッペパン 牛乳 ごまネーズ ひじきスパゲッティ		ご飯 味付け海苔 牛乳 白身魚の香味ねぎだれかけ 麻婆寒天 生姜と鶏のスープ		ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 彩り野菜のソテー コンソメスープ	
材料名および使用量(g)	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
	牛乳	1本	牛乳	1本	生海苔の佃煮	8	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	味付け海苔	1.5	牛乳	1本
	明石だこロケット	60	ポロニアステーキ	50	牛乳	1本	鯖	60	星のハンバーグ	60	開き鯖(でん粉付)	40	キャベツ	25	牛乳	1本	豚肉	60
	天ぷら油	6					味噌	8	大根	15	天ぷら油	4	とうもろこし	15			塩	0.4
	鯖の水煮	25	とうもろこし	20	鶏肉	70	みりん	3	淡口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	3.5	人参	10	白身魚のフライ	60	胡椒	0.02
	ひじき	1	キャベツ	20	酒	0.5	酒	3	酢	1.5	砂糖	2	すりごま	1.5	天ぷら油	6	アップルソース	9
	人参	15	人参	10	塩麹	2	砂糖	1.5	ゆず果汁	1	みりん	0.5	濃口しょうゆ	1.3	白ねぎ	5	玉ねぎ	3
	白ねぎ	5	酢	2	でん粉	7	濃口しょうゆ	1	みりん	1	でん粉	0.2	マヨネーズ	8	濃口しょうゆ	3	ジンジャーパウダー	0.01
	濃口しょうゆ	2	サラダ油	0.6	天ぷら油	7	ジンジャーパウダー	0.05							砂糖	1.2	ガーリックパウダー	0.01
	みりん	1	塩	0.3	ジンジャーパウダー	0.05									酢	0.5	サラダ油	0.2
	砂糖	2	胡椒	0.02	濃口しょうゆ	2.5	牛肉	20	むき枝豆	15	厚揚げ	40	スパゲッティ	40	乾燥にんにく	0.02	濃口しょうゆ	5
	酒	1			みりん	1	玉ねぎ	30	きゅうり	15	豚肉	20	ベーコン	20	ジンジャーパウダー	0.02	砂糖	3.5
	ジンジャーパウダー	0.1	かぼちゃペースト	15	酒	0.5	人参	10	人参	10	人参	10	平天	20	ごま油	0.6	白ワイン	5
	ガーリックパウダー	0.01	かぼちゃ	20	でん粉	0.2	サラダ油	0.2	淡口しょうゆ	1.5	白ねぎ	5	玉ねぎ	25			レモン果汁	1
	白玉団子	30	ベーコン	15			濃口しょうゆ	0.5	ごま油	0.6	サラダ油	0.5	人参	20	合挽肉	20		
	油揚げ	3	玉ねぎ	40	ごぼう	25	でん粉	0.3	砂糖	0.8	酒	0.6	とうもろこし	10	寒天	1.1	ミニウインナー	20
	大根	20	人参	15	つきこんにゃく	15			そうめんばち	8	ジンジャーパウダー	0.25	さやいんげん	5	玉ねぎ	10	玉ねぎ	10
	つきこんにゃく	10	しめじ	10	人参	10	わかめ	1	かまぼこ	15	塩	0.08	サラダ油	1.2	人参	10	パプリカ	10
	人参	10	サラダ油	1	サラダ油	0.2	鶏肉	20	油揚げ	4	胡椒	0.01	砂糖	1.8	たけのこ	10	とうもろこし	10
	ごぼう	10	豆乳	20	濃口しょうゆ	2.5	豆腐	20	じゃがいも	25	ごま油	0.2	淡口しょうゆ	6	サラダ油	0.5	サラダ油	0.2
	青ねぎ	3	塩	1	砂糖	1.5	玉ねぎ	35	えのきだけ	10	鶏つくね	35	塩	0.5	濃口しょうゆ	2	ガーリックパウダー	0.02
	淡口しょうゆ	7	白ワイン	0.5			えのきだけ	10	えのきだけ	10	豆腐	20	胡椒	0.02	砂糖	0.5	塩	0.3
	けすりぶし	3	胡椒	0.02	茄子	20	青ねぎ	8	淡口しょうゆ	4	大根	20	とうもろこし	10	酒	0.5	粗挽き黒胡椒	0.1
			とりがらスープ	適量	じゃがいも	20	塩	0.1	けすりぶし	3	もやし	10	オイスターソース	1.5	豆板醤	0.1	ベーコン	20
			コーヒゼリー	40	人参	10					白ねぎ	4	でん粉	0.3			玉ねぎ	30
					青ねぎ	4					干しいたけ	0.5			鶏肉	20	じゃがいも	30
					味噌	14					淡口しょうゆ	7			玉ねぎ	30	セロリ	10
					けすりぶし	3					酒	0.3			人参	10	コンソメ	1.5
											塩	0.2			チンゲンサイ	10	淡口しょうゆ	1.5
											胡椒	0.03			ジンジャーパウダー	0.08	塩	0.5
											けすりぶし	3			淡口しょうゆ	4.8	胡椒	0.01
															塩	0.5	とりがらスープ	適量
															胡椒	0.01		
															けすりぶし	3		
	1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質		1杯*-/たんぱく質	
中学	761kcal 28.1g		745kcal 28.5g		827kcal 32.1g		844kcal 34.3g		732kcal 27.0g		799kcal 34.5g		770kcal 27.0g		770kcal 30.2g		805kcal 31.1g	

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。

夏至は1年のうち、昼が最も長く夜が最も短い日で、今年は6月21日でした。半夏生は、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日になります。昔は、半夏生までに田植えを終えるのが目安とされていました。関西では田んぼに植えた稲の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根付くように願いをこめて、たこを食べる風習があります。



7日7日は五節句の1つ「七夕」です。宮中の神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあります。もともと七夕には「素餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子を供えて無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったといわれています。七夕献立には、そうめんばちを使ったばち汁が登場します。お楽しみに！



日・曜	14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)	
献立名	ご飯 牛乳 肉じゃが ひろうすの含め煮 きゅうりの沢庵和え		ご飯 牛乳 鶏肉のレモン酢風味（2個） ゆかり和え かき玉汁		コッペパン 牛乳 鮭のクリームソースかけ イタリアンサラダ ミネストローネ もものタルト（豆乳）		夏野菜のカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ スライスパン	
材料名および使用量（g）	米	100	米	100	コッペパン	70	米	100
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉	40
	豚肉	35	鶏肉	80	鮭	60	玉ねぎ	55
	竹輪	20	塩	0.3	塩麹	3	じゃがいも	40
	じゃがいも	60	酒	0.8	白ワイン	1	トマト	20
	玉ねぎ	50	でん粉	8	白ねぎ	3	人参	15
	人参	25	天ぷら油	8	マヨネーズ	8	かぼちゃ	15
	糸こんにゃく	20	砂糖	2	濃口しょうゆ	0.7	茄子	10
	ごぼう	10	濃口しょうゆ	2.7	豆乳	2	ピーマン	5
	むぎ枝豆	10	酢	1.3	米粉	0.5	サラダ油	1
	サラダ油	1.2	レモン果汁	1.3			米粉	5
	砂糖	4			きゅうり	20	カレー粉	0.9
	濃口しょうゆ	8	きゅうり	35	玉ねぎ	15	ウスターソース	5.5
	みりん	1	人参	10	人参	10	アップルソース	4
			ゆかり	0.4	レンズ豆ともち麦のダブル ドレッシング （イタリアン）	3 6	トマトケチャップ	1
	ひろうす	30	淡口しょうゆ	1			塩	1
	淡口しょうゆ	2			チキンフランク	20	赤ワイン	1
	砂糖	1	卵	25	マカロニ	10	濃口しょうゆ	0.4
みりん	0.2	かまぼこ	15	じゃがいも	40	ジンジャーパウダー	0.3	
けずりぶし	0.2	麩	2.5	玉ねぎ	35	砂糖	0.2	
きゅうり	30	玉ねぎ	35	キャベツ	20	乾燥にんにく	0.1	
沢庵漬	20	人参	10	トマト	15	とりがらスープ	適量	
黒いりごま	0.5	青ねぎ	3	人參	10			
淡口しょうゆ	0.7	淡口しょうゆ	9	セロリ	0.5	牛乳	1本	
		でん粉	1.5	サラダ油	0.5			
		けずりぶし	3	トマトケチャップ	15	福神漬	10	
				塩	0.9			
				乾燥にんにく	0.06	海藻ミックス	1.5	
				胡椒	0.05	きゅうり	25	
				とりがらスープ	適量	とうもろこし	10	
				もものタルト	35	ドレッシング（和風）	6	
						スライスパン	30	

☆献立便り☆

7月8日 いきいき

※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。

◎ひじきスパゲッティ(9日より)

材料【4人分】

スパゲッティ	400g
ベーコン	100g
平天	100g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3個
とうもろこし	50g
さやいんげん	25g
ひじき	10g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

～作り方～

- ① ベーコンは2cm幅にスライスしておく。
平天を短冊切り、玉ねぎをくし切り、人参は千切り、
さやいんげんは1/3の長さに切っておく。
- ② ひじきを戻しておく。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、人参、平天、ひじきを入れて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、とうもろこし、さやいんげんをいれて
さっと炒め、調味料を入れて味を調える。
- ⑥ パスタを少し固めにゆで⑤と混ぜ合わせたら完成。

ひじきには水で戻すと
約8.5倍になります！

◎鶏肉のレモン酢風味(15日より)

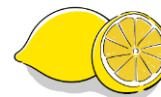
材料【4人分】

鶏肉	400g
塩	少々
酒	大さじ1
でん粉	適量
天ぷら油	適量
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ1/2

～作り方～

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩と酒で下味をつけておく。
- ② 鶏肉にでん粉をつけて、油で揚げる。
- ③ Aの調味料でタレを作り、②を和える。

夏の暑さが厳しくなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲が落ちたりすることがあります。レモンに含まれる酸味成分のクエン酸には、食欲増進や疲労回復の効果があります。レモンの他にも、お酢や梅干しにも含まれています。



卵除去食提供日

濃い緑色で、ハリとツヤがあり、
表面のイボがピンととがっている
物が新鮮なきゅうりの証拠です！

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表につい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。

ホームページに
直接アクセス！