

2021年度

5月献立表

中学校給食センター

[illegible]

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ことができます。

日・曜	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛焼き 三色ナムル 中華スープ	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛だれ じゃこピーマン 豚汁	ご飯 牛乳 子持ちししゃもの 一夜干し(2尾) きゅうりの酢の物 すき焼き	ご飯 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ 小松菜の沢庵和え けんちん汁	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース(小袋) こんにゃくサラダ ミートボールスープ	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ焼 き さやいんげんのマヨおかが和え かき玉味噌汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 鯖 60 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 みりん 0.5 豆板醤 0.1 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 でん粉 0.2 ほうれん草 20 大根 20 人参 5 すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豚肉 20 豆腐 30 玉ねぎ 20 だけのこ 10 とうもろこし 10 干しいだけ 0.3 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.2 胡椒 0.02 でん粉 7 天ぷら油 7 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.02 でん粉 0.2 ちりめんじゃこ 5 ピーマン 30 人参 5 サラダ油 0.2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1.5 酒 1.5 豚肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 子持ちししゃもの 30 一夜干し 0.5 酒 0.5 きゅうり 30 チキンハム 10 とうもろこし 5 酢 2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 牛肉 40 焼き豆腐 40 玉ねぎ 40 じゃがいも 30 糸こんにゃく 20 人参 20 ごぼう 10 さやいんげん 10 白ねぎ 5 麩 1.5 サラダ油 1.2 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 9	米 100 牛乳 1本 ハンバーグ 80 サラダ油 0.2 玉ねぎ 10 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 でん粉 0.4 小松菜 30 沢庵漬 10 黒ごま 0.3 淡口しょうゆ 0.5 砂糖 0.3 豚肉 20 豆腐 30 里芋 30 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 白身魚のフライ 60 天ぷら油 6 タルタルソース(小袋) 8 サラダこんにゃく 15 ボークハム 10 大根 10 むぎ枝豆 5 ドレッシング(和風) 6 ミートボール 40 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 5 チンゲン菜 5 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 鯖 60 しょうゆ麹 6 さやいんげん 25 竹輪 10 玉ねぎ 10 マヨネーズ 7 淡口しょうゆ 0.3 花かつお 0.3 卵 25 鶏肉 20 豆腐 30 ほうれん草 10 えのきたけ 10 人参 10 味噌 14 けずりぶし 3
中学	806kcal 30.7g	865kcal 33.9g	811kcal 33.0g	780kcal 32.1g	800kcal 33.3g	807kcal 37.4g

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☆

5月 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。

◎鮭の辛子マヨ焼き(14日より)

材料【4人分】

鮭	4枚
塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
粉辛子	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
胡椒	少々
サラダ油	適量

～作り方～

- ① 鮭に塩をまぶして下味をつける。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、鮭にまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。

辛子の量はお好みで調節してください。
フライパンではなく、オーブンで焼いてもよいです。



◎じゃこピーマン(25日より)

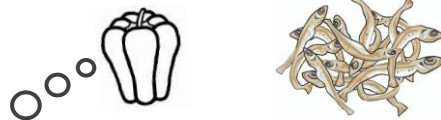
材料【4～5人分】

ちりめんじゃこ	25g
ピーマン	3個
人参	1/4個
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/3

～作り方～

- ① ピーマンと人参は千切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、人参とピーマンを炒める。
- ③ ちりめんじゃこを加える。
- ④ 調味料を入れて仕上げる。

ちりめんじゃこはイワシの稚魚を薄い塩水でゆで上げ、天日などで干したものです。平らに広げて干しているときの様子が、細かいしわを持つ絹織物のちりめんに似ていることから、この名前がついたといわれています。まるごと食べられるちりめんじゃこには、骨や歯のもとになるカルシウムがたくさん含まれています。



ピーマンにはビタミン類が豊富に含まれています。特にビタミンCが豊富で、体の調子を整えてくれる働きがあります。

ホームページに
直接アクセス!

