



令和4年度 11月 月間献立表

日・曜	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 牛乳 こややどうふの甘酢あん ゆかりあえ 赤だし ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ きゅうりの酢の物 とうふのみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ミンチボールのポトフスープ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 大根のそぼろ煮 いんげんのおかかあえ	チキンカレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポロニアカツ コーンサラダ	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ほそぎりポテトサラダ とうふスープ ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 こややどうふ 4 赤 でんぷん 5 黄 油 1.5 黄 豚ひき肉 11 赤 にんじん 6 緑 たけのこ 5 緑 えだ豆 3 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.3 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10 キャベツ 33 緑 小松菜 20 緑 しそふりかけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.2 鶏つくね 35 赤 とうふ 40 赤 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 5.7 赤 八丁みそ 5.5 赤 けずりぶし 2.7 水 150 ぶどうゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2 黄 ツナ 14 赤 きゅうり 40 緑 しらす干し 4 赤 上白糖 2.8 黄 淡口しょうゆ 2 酢 4 とうふ 40 赤 うすあげ 7 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 豚ひき肉 23 赤 だいず 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.6 緑 パセリ 0.4 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 トンカツソース 4.3 塩 0.2 こしょう 0.01 赤ワイン 1.3 パプリカ 0.01 チリパウダー 0.06 一味とうがらし 0.01 *マカロニ 8.2 黄 ハム 12 赤 きゅうり 22 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄 酢 0.4 ミンチボール 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 緑 水 140	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.2 赤 水 10 油 9 黄 とりひき肉 40 赤 だいこん 80 緑 絹厚あげ 45 赤 にんじん 20 緑 しいたけ 1 緑 えだ豆 10 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 1.2 黄 三度豆 37 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.7	とり肉 40 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 80 緑 トマト 18 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 サラダ油 6.5 黄 *小麦粉 7.5 黄 カレーパウダー 1.2 トマトケチャップ 1.6 塩 0.9 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 濃口しょうゆ 3 ペーリーフ 0.07 水 87 米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 ポロニアカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 11 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1.6 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 酢 3 豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 5 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 150 *ヨーグルト 1個 赤

**チリコンカン (11/25)**  
チリコンカンは、アメリカのテキサス州で誕生したと言われる、豆やひき肉、トマト、玉ねぎなどをチリパウダーなどのスパイスを加えて煮込んだ料理です。暑い地域の料理なので、汗をかいて体を冷やすために本場のチリコンカンは辛みが強めですが、給食では辛みを抑え、食べやすく仕上げています。



# 11月食育たより



尼崎市立学校給食センター

秋がだんだんと深まり、肌寒い日が続くようになってきました。風邪を引くなど体調を崩しやすい時期ですので朝昼夕と3食しっかり食べて、丈夫な体づくりを心がけましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。毎日食事を食べることができていることに改めて感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに気持ちを込めましょう。



## 食事のあいさつ

### いただきます

「ただ(頂)きます」は今、目の前に並んでいる料理に関わった全ての人に対して、また、生き物の命を頂くという考え方にもとづくあいさつです。

### ごちそうさま

「ごちそう(馳走)さま」は食べ終えた料理のために馳走(奔走すること、もてなすこと)してくれた人に対する感謝のあいさつです。

## 学校給食センターの仕事 その8 配送

食缶と食器の入ったコンテナを給食センターの専用トラックに積み込みます。



給食時間までに合計9台のトラックで、全中学校(17校)の配膳室へ配送します。

次回は「洗浄室」についてご紹介します。お楽しみに。

尼崎市のホームページで、中学校給食に関する情報を随時配信していますので、ご覧ください。

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/manabu/school/primary/lunch/1027495.html>



・中学校給食に関するお問い合わせ  
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)  
・給食費に関するお問い合わせ  
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

