



学校給食の献立と材料表

使用量(g)は中学年(3・4年生)の分量です。

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

日曜	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
献立名	ごはん 牛乳 さばのカレーソース アスパラガスのソテー ポトフスープ	しめじごはん 牛乳 さといもコロッケ アーモンドあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 他人とし じゃこピーマン ひねポン	黒糖パン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 マカロニサラダ みかん	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 五目ひしき けんちん汁	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめんの炒り煮 ほうれんそうのおひたし	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ しろなの煮びたし みぞれ汁 ヨーグルト	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ りんご	ごはん 五目うどん 牛乳 さわらのこはく揚げ れんこんのきんぴら	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 小松菜の磯あえ みそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.1 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 ピーマン 3 緑 カレーパウダー 0.1 サラダ油 0.1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 0.2 水 10 でんぶん 0.5 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄 チキンウインナー 10 黄 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	米 65 黄 水 85 にんじん 3 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 たけのこ 5 緑 しめじ 14 緑 うすあげ 2 赤 塩 0.3 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.7 酒 1.6 みりん 0.5 牛乳 1本 赤 さといもコロッケ 1個 黄 油 5 黄 キャベツ 26 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 濃口しょうゆ 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.4 黄 アーモンド(ダマ) 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 豚肉 15 赤 とうふ 30 赤 だいごん 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 しらす干し 3 赤 ツナ 5 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 1.1 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 でんぶん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 黄 上白糖 2 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 ひじき 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 赤 れんこん 8 赤 酢 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 5 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 緑 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 赤 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 ちくわ 15 赤 はくさい 50 緑 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいごん 40 緑 こんにゃく 20 緑 でんぶん 0.1 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 緑 酒 0.5 緑 けずりぶし 2 水 120 でんぶん 0.7 黄 ヨーグルト 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいご 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 120 でんぶん 0.7 黄 ヨーグルト 1個 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいご 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 120 でんぶん 0.7 黄 ヨーグルト 1個 赤	米 50 黄 水 65 うどん 60 黄 とりにく 15 赤 うすあげ 3 赤 酒 1 緑 濃口しょうゆ 0.8 みりん 5 緑 ごぼう 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.5 黄 水 28 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 120 でんぶん 0.7 黄 ヨーグルト 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 尼の生しょうゆ 2 酢 0.4 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 塩 5 黄 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105 こしょう 0.02 酢 2	

日曜	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)和食の日	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 ツナとごぼうの炒め物 かまぼこときゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ほうれんそうのナムル フォースープ みかん	ごはん 牛乳 チキンカツレツ コーンキャベツ とうふスープ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 すいとん	ごはん 牛乳 野菜炒め さつまいものあめ煮 ひじきとじゃこのふりかけ	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ みかん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが チンゲンサイとちくわの炒め物 するめとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ いんげんのおかかあえ もずく汁
材料名 及 び 使 用 量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 緑 白花生 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 40 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 赤 糸かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 三度豆 5 緑 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 酒 1 一味とうがらし 0.01 ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 淡口しょうゆ 1.4 酢 1.6 黄 ごま油 0.4 黄 とりにく 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 切り干し大根 4 緑 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.7 緑 けずりぶし 0.3 黄 水 18 白玉粉 15 黄 水 13 うすあげ 2 赤 さといも 15 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 さつまいも 50 黄 油 3 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.2 黄 しらす干し 5 赤 ひじき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 0.7 赤 するめ 3 赤 上白糖 2.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 赤 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
631	26.6	20.2	2.2	331	92	2.1	218	0.38	0.52	29	5.9

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきひとときプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう…
★よその子はできるけど、うちの子はできない…

◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。 電話 6430-9989

◎教育相談

幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いたします。

地産地消献立

11月16日(木)の小松菜の磯和えには、尼崎産の小松菜や尼の生しょうゆを取り入れています。



☆尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針☆

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。
個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

いいにほんしよく

11月24日は「和食の日」

11月24日(金)は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

学校給食は、和食の基本である「うま味」がしっかり味わたる「だし」を活かした献立を取り入れています。



いろいろな「だし」

【昆布】乾燥させた昆布を使います。
【煮干し】イワシ等 小魚をゆでて乾燥させたものです。
【削り節】さばやあじを煮て煙でいぶして乾燥したものを薄く削って使います。