令和５年度　11月
（11月1日～11月30日）20回

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。

尼崎市教育委員会
第４ブロック

11月1日(水)

献立名: ごはん / 牛乳 / 牛肉のスタミナ炒め / はるさめサラダ / フォースープ

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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	緑
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	
白ごま	0.2	黄
一味とうがらし	0.01	
はるさめ	5	黄
きゅうり	20	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	0.5	赤
上白糖	1.6	黄
淡口しょうゆ	0.6	
サラダ油	1.6	黄
塩	0.4	
こしょう	0.02	
酢	3	
とり肉	10	赤
フォー	7	黄
にんじん	5	緑
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	

11月2日(木)

献立名: パン / 牛乳 / ポークビーンズ / フレンチサラダ / ヨーグルト

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	25	赤
だいず	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
トマトケチャップ	12	
塩	0.6	
こしょう	0.03	
上白糖	0.5	黄
水	28	
キャベツ	25	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
パイン缶	7	緑
上白糖	0.8	黄
サラダ油	1.5	黄
塩	0.3	
こしょう	0.02	
酢	2	
ヨーグルト	1個	赤

11月6日(月)

献立名: ごはん / 牛乳 / 蒸ししゅうまい / 野菜炒め / じゃがいものソテー

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ポークしゅうまい	3個	赤
豚肉	35	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
キャベツ	35	緑
たけのこ	10	緑
はくさい	30	緑
青ねぎ	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	
でんぷん	0.8	黄
じゃがいも	40	黄
塩 調理用	0.2	
サラダ油	1.1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.01	

11月7日(火)

献立名: ごはん / 牛乳 / 他人とじ / ほうれんそうのおひたし / 味つけのり / ブルーベリーゼリー

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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	緑
上白糖	2.7	黄
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	
うすあげ	1.4	赤
上白糖	0.3	黄
濃口しょうゆ	0.3	
ほうれんそう	40	緑
にんじん	5	緑
塩 調理用	0.4	
糸かつお	0.6	赤
上白糖	0.6	黄
淡口しょうゆ	1.4	
味つけのり	1袋	赤
ブルーベリーゼリー	1個	黄

11月8日(水)

献立名: わかめごはん / にゅうめん / 牛乳 / さといもコロッケ / 豚肉と大根の煮物

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	65	黄
水	85	
わかめごはんの素	1.5	赤
そうめん	20	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	8	緑
青ねぎ	3	緑
うすあげ	3	赤
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	4.8	
けずりぶし	2.5	
水	135	
牛乳	1本	赤
さといもコロッケ	1個	黄
油	5	黄
豚肉	10	赤
絹厚あげ	15	赤
にんじん	5	緑
だいこん	40	緑
三度豆	5	緑
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	1.6	
煮干し	0.3	
水	15	

11月9日(木)

献立名: ごはん / 牛乳 / とり肉と野菜の甘酢炒め / アーモンドあえ / とうふ汁

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	40	赤
にんじん	4	緑
たまねぎ	30	緑
たけのこ	10	緑
ピーマン	4	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	0.6	黄
上白糖	2.5	黄
淡口しょうゆ	4	
酒	1	
トマトケチャップ	3.3	
酢	1.5	
ごま油	0.2	黄
でんぷん	0.5	黄
キャベツ	35	緑
にんじん	4	緑
塩 調理用	0.2	
うすあげ	4	赤
上白糖	0.2	黄
濃口しょうゆ	0.3	
アーモンド(粉末)	1.8	黄
アーモンド(ﾀﾞｲｽ)	0.5	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	2	
豚肉	10	赤
とうふ	40	赤
うすあげ	2	赤
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	2.8	
けずりぶし	2.5	
水	110	

11月10日(金)

献立名: 黒糖パン / 牛乳 / ますのカレー焼き / きのこのソテー / コーンクリームスープ

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
黒糖パン	1個	黄
黒砂糖	9	黄
牛乳	1本	赤
ます	1切	赤
にんにく	0.2	緑
塩	0.4	
こしょう	0.03	
カレー粉	0.3	
白ワイン	3	
サラダ油	1	黄
しめじ	15	緑
えのきたけ	10	緑
しいたけ	0.4	緑
にんじん	3	緑
サラダ油	0.5	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
淡口しょうゆ	1	
ベーコン	5	赤
とり肉	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
とうもろこし(ｸﾘｰﾑ)	20	緑
パセリ	0.5	緑
マーガリン	1.8	黄
小麦粉	2	黄
粉チーズ	1	赤
塩	0.6	
こしょう	0.03	
牛乳	40	赤
水	55	

11月13日(月)

献立名: ごはん / 牛乳 / とり肉のから揚げ / 豚肉と小松菜の炒め物 / みそ汁

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	60	赤
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	3.5	
酒	1	
ごま油	1	黄
でんぷん	8.5	黄
油	4	黄
豚肉	15	赤
たまねぎ	30	緑
小松菜	25	緑
にんじん	4	緑
土しょうが	0.2	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.3	黄
塩	0.1	
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	2	
ごま油	0.2	黄
さつまいも	20	黄
しめじ	12	緑
だいこん	15	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	8.5	赤
煮干し	2	
水	100	

11月14日(火)

献立名: ごはん / 牛乳 / 塩豚じゃが / するめとわかめの酢の物 / みかん

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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	
酒	3	
だし昆布	0.3	
水	32	
ツナ	10	赤
きゅうり	30	緑
塩 調理用	0.2	
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	
温州みかん	1個	緑

11月15日(水)

献立名: ハヤシライス / (麦ごはん) / 牛乳 / キャベツとハムのサラダ

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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	
ベーリーフ	0.02	
上白糖	0.5	黄
水	55	
米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ハム	5	赤
キャベツ	15	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	5	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.7	黄
サラダ油	0.8	黄
酢	1.5	
塩	0.2	
こしょう	0.01	

11月16日(木)

献立名: ごはん / 牛乳 / さけとえだ豆のあえ物 / 五目ひじき / みぞれ汁

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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	
でんぷん	7	黄
油	4	黄
えだ豆	10	緑
上白糖	2	黄
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	緑
れんこん	8	緑
酢	0.2	
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	15	赤
しめじ	10	緑
だいこん	40	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	3	
酒	0.5	
けずりぶし	2	
水	120	
でんぷん	0.7	黄

11月17日(金)

献立名: パン / 牛乳 / チキンカツレツ / 貝柱のサラダ / ポトフスープ

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
塩	0.5	
こしょう	0.03	
小麦粉	5	黄
水	11	
パン粉	10	黄
パセリ	1	緑
サラダ油	3	黄
貝柱水煮	7	赤
レタス	20	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	5	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.7	黄
サラダ油	0.8	黄
酢	1.5	
淡口しょうゆ	1	
こしょう	0.02	
チキンウインナー	10	赤
じゃがいも	30	黄
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	
ベーリーフ	0.02	
白ワイン	0.5	
とりがら	15	
セロリ	0.1	緑
水	110	

11月20日(月)

献立名: ごはん / 牛乳 / じゃがいもと白花豆のうま煮 / ちりめんの炒り煮 / ひねポン

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	20	赤
土しょうが	0.2	緑
白花豆	20	赤
ひらてん	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	4	緑
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	
かえりちりめん	7	赤
白ごま	0.3	黄
上白糖	1.9	黄
濃口しょうゆ	0.6	
酒	1.3	
水	0.3	
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
淡口しょうゆ	2	
酢	1.5	
ゆず(果汁)	0.3	緑

11月21日(火)

献立名: 中華どんぶり / (ごはん) / 牛乳 / さつまいものあめ煮 / みかん

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
豚肉	20	赤
いか	20	赤
えび	20	赤
にんじん	15	緑
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	
でんぷん	1.5	黄
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さつまいも	50	黄
油	3	黄
上白糖	3.5	黄
濃口しょうゆ	1	
水	1.5	
でんぷん	0.2	黄
温州みかん	1個	緑

11月22日(水)

献立名: ごはん / 牛乳 / とり肉のしょうが焼き / ピーマンのおかか炒め / すいとん

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
土しょうが	0.5	緑
酒	1	
濃口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
でんぷん	6	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	1	
淡口しょうゆ	0.5	
みりん	2	
水	1	
でんぷん	0.2	黄
ピーマン	30	緑
サラダ油	0.3	黄
濃口しょうゆ	1.2	
みりん	1.2	
花かつお	0.5	赤
白玉粉	12	黄
水	10	
うすあげ	1.5	赤
にんじん	8	緑
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	8.5	赤
けずりぶし	2	
水	100	

11月24日(金)和食の日

献立名: ごはん / 牛乳 / ぶりの照り焼き / れんこんのきんぴら / おすまし

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ぶり	1個	赤
上白糖	2.9	黄
濃口しょうゆ	4.3	
酒	0.7	
水	1.4	
みりん	0.7	
水	1.5	
でんぷん	0.24	黄
牛肉	10	赤
れんこん	25	緑
酢	0.7	
にんじん	9	緑
糸こんにゃく	10	緑
サラダ油	0.5	黄
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	3	
みりん	1	
白ごま	1	黄
一味とうがらし	少々	
とうふ	25	赤
てまりふ	1	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	8	緑
みつば	3	緑
えのきたけ	10	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	3	
だし昆布	0.5	
けずりぶし	2	
水	125	

11月27日(月)

献立名: ごはん / 牛乳 / 和風ハンバーグ / 大根のそぼろ煮 / けんちん汁

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1個	赤
上白糖	0.7	黄
濃口しょうゆ	1.2	
酒	0.8	
みりん	0.7	
水	6	
でんぷん	0.1	黄
だいこん	45	緑
とりひき肉	15	赤
サラダ油	0.5	黄
にんじん	5	緑
しめじ	8	緑
みつば	1.5	緑
上白糖	0.8	黄
濃口しょうゆ	0.5	
淡口しょうゆ	1.8	
酒	1	
みりん	1	
塩	0.2	
でんぷん	0.7	黄
けずりぶし	1	
水	10	
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
だいこん	10	緑
さといも	15	黄
こんにゃく	8	緑
塩 調理用	0.1	
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.25	
淡口しょうゆ	3.3	
けずりぶし	2	
水	100	

11月28日(火)

献立名: 雑穀ごはん / 牛乳 / 厚あげとより肉の煮物 / 野菜のごま酢あえ / りんご

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	73	黄
雑穀米	7	黄
水	102	
牛乳	1本	赤
絹厚あげ	40	赤
とり肉	20	赤
じゃがいも	45	黄
にんじん	10	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
えだ豆	10	緑
上白糖	2.8	黄
濃口しょうゆ	2.8	
淡口しょうゆ	1.9	
みりん	0.9	
けずりぶし	1.5	
水	40	
ごぼう	6	緑
酢	0.3	
にんじん	4	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	20	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1.5	黄
上白糖	2.5	黄
塩	0.3	
酢	3.5	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

11月29日(水)

献立名: ごはん / 親子うどん / 牛乳 / 肉しのだの含め煮 / 小松菜の煮びたし

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
米	65	黄
水	85	
うどん	65	黄
とり肉	10	赤
たまご	14	赤
かまぼこ	8	赤
にんじん	3	緑
しいたけ	0.3	緑
青ねぎ	2.5	緑
塩	0.2	
淡口しょうゆ	4	
けずりぶし	2.5	
水	100	
牛乳	1本	赤
肉しのだ	1個	赤
上白糖	1.7	黄
濃口しょうゆ	1.7	
みりん	1	
けずりぶし	0.5	
水	35	
豚肉	5	赤
小松菜	20	緑
にんじん	4	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
うすあげ	3	赤
濃口しょうゆ	0.9	
淡口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
けずりぶし	0.3	
水	8	

11月30日(木)

献立名: しめじごはん / 牛乳 / さわらのこはく揚げ / ブロッコリーのごまあえ / ぶた汁

材料名及び使用量(g)

材料名	量	色
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
さわら	1切	赤
塩	0.4	
こしょう	0.05	
でんぷん	7	黄
油	4	黄
ブロッコリー	30	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1.5	黄
上白糖	1.2	黄
濃口しょうゆ	2	
酢	0.4	
豚肉	10	赤
とうふ	30	赤
うすあげ	3	赤
じゃがいも	30	黄
にんじん	10	緑
わかめ	0.4	赤
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	110	

いいにほんしょく

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」がしっかり味わえる「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。

☆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。

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	たん白質 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
635	26.7	20.3	2.2	322	92	2.3	206	0.38	0.52	29	5.7

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・ひと咲きプラザ内
★子育てが不安…　★イライラして叩いてしまいそう…
★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ー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いたします。