



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	10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)			10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			
献立名	ごはん 牛乳 はるまき 切り干し大根のサラダ とうふスープ			ごはん ほうとう 牛乳 がんもどきの含め煮 小松菜の炒り煮			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 味つけのり			ごはん 牛乳 ボークカツレツ コーンキャベツ きのこスープ			手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜とこうやどうふの含め煮 さつま汁			パン 牛乳 チーズミートグラタン 大根のサワーづけ ポトフスープ			ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 はるさめサラダ			ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ おひたし もずく汁			ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 チンゲンサイの煮びたし りんご			ぶどうパン 牛乳 さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ			ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 野菜の甘酢あえ かぼちゃのみそ汁			ごはん 牛乳 チキンの香草パン粉焼き きのこのソテー カレースープ煮			
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	65	黄	米	80	黄	米	80	黄	ツナ	40	赤	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	ぶどうパン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	
	水	105		水	85		水	105		水	105		牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	水	105		水	105		水	105		牛乳	12	緑	水	105		水	105		
	牛乳	1本	赤	ほうとうどん	50	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	豚肉	1枚	赤	牛ひき肉	12	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	
	はるまき	1本	赤	豚肉	25	赤	とり肉	25	赤	豚肉	1	枚	赤	青のり粉	0.3	赤	豚ひき肉	12	赤	ます	40	赤	牛肉	40	赤	牛肉	20	赤	さば	1	切	赤	とりに	1	枚	赤	
	油	3	黄	うすあげ	3	赤	だいず	10	赤	塩	0.5		黄	白ごま	1	黄	マカロニ	10	赤	塩	0.2		塩	0.2		塩	45	黄	土しょうが	1	緑	塩	0.3		塩	0.3	
	切り干し大根	3	緑	かぼちゃ	18	緑	ひらてん	10	赤	こしょう	0.05		黄	上白糖	1.8	黄	塩 調理用	0.1	緑	こしょう	0.03		こしょう	0.03		にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	上白糖	0.9	黄	こしょう	0.03	
	にんじん	4	緑	にんじん	4	緑	絹厚あげ	15	赤	小麦粉	7		黄	淡口しょうゆ	2.7		たまねぎ	50	緑	土しょうが	0.3	緑	でんぶん	5	黄	たまねぎ	45	緑	たまねぎ	30	緑	濃口しょうゆ	3.5	黄	パン粉	2	黄
	きゅうり	10	緑	だいこん	10	緑	じゃがいも	60	黄	水	20		黄	焼きのり	1袋	赤	トマトピューレ	8		えび	15	赤	油	3	黄	セロリ	40	緑	水	1.8		えのきたけ	10	緑			
	塩 調理用	0.2		はくさい	13	緑	にんじん	5	緑	パン粉	11		黄	米	80	黄	トマトケチャップ	9		にんじん	12	緑	にんじん	5	緑	上白糖	3.4	黄	パセリ	0.9	緑	みりん	1.8		しいたけ	15	緑
	白ごま	1	黄	しいたけ	0.4	緑	こんにゃく	10	緑	サラダ油	3		黄	水	105		塩	0.1	赤	たまねぎ	35	緑	ピーマン	5	緑	濃口しょうゆ	3.4		マーガリン	3.5	黄	小麦粉	3	緑	えのきたけ	10	緑
上白糖	1	黄	青ねぎ	3	緑	塩 調理用	0.1		ベーコン	5	赤	緑	牛乳	1本	赤	こしょう	0.01	赤	キャベツ	45	緑	たまねぎ	20	緑	淡口しょうゆ	3		粉チーズ	3.5	黄	水	7		しいたけ	0.4	緑	
濃口しょうゆ	1.2		みそ	8	赤	サラダ油	1	黄	こうやどうふ	5	赤	緑	こうやどうふ	5	赤	ナチュラルチーズ	12	赤	とうもろこし	8	緑	サラダ油	0.3	黄	上白糖	3	黄	豚肉	5	赤	だいこん	20	緑	にんじん	3	緑	
淡口しょうゆ	1		濃口しょうゆ	0.3		上白糖	3	黄	小松菜	20	緑	黄	小松菜	20	緑	カップ	1個	緑	とうもろこし	10	緑	上白糖	3	黄	上白糖	3	黄	塩	0.85		きゅうり	15	緑	サラダ油	0.5	黄	
酢	1.5		煮干し	2		濃口しょうゆ	4		塩	0.1		黄	上白糖	1.5		だいこん	25	緑	塩	0.4	緑	淡口しょうゆ	1.5	黄	淡口しょうゆ	1.5		チンゲンサイ	20	緑	こしょう	0.03		塩 調理用	0.2	黄	
ごま油	0.3	黄	水	120		水	30		こしょう	0.01		黄	きゅうり	15	緑	きゅうり	15	緑	ごま油	0.3	黄	酢	4.5	緑	酢	4.5	緑	はくさい	60	緑	にんじん	4	緑	ペーリーフ	0.02	黄	
豚肉	10	赤	牛乳	1本	赤	ツナ	10	赤	とり肉	10	赤	赤	淡口しょうゆ	2		塩 調理用	0.2	黄	塩	0.4	緑	はくさい	60	緑	塩 調理用	0.3	赤	うすあげ	3	赤	牛乳	40	赤	こんにゃく	10	緑	
酒	0.5		がんもどき	1個	赤	きゅうり	30	緑	にんじん	10	緑	黄	塩	0.2		こしょう	0.02	黄	濃口しょうゆ	2.2	黄	こしょう	0.02	黄	塩 調理用	0.3	赤	うすあげ	2	赤	水	45		塩 調理用	0.1	緑	
濃口しょうゆ	0.5		上白糖	1.9	黄	塩 調理用	0.2		えのきたけ	12	緑	黄	けずりぶし	0.6		塩	0.33	黄	塩	0.33	黄	塩 調理用	0.3	黄	塩 調理用	0.3	赤	うすあげ	3	赤	ハム	7	赤	うすあげ	2	赤	
土しょうが	0.1		濃口しょうゆ	1.9		わかめ	0.7	赤	しいたけ	8	緑	赤	水	30		こしょう	0.01	黄	濃口しょうゆ	0.7	黄	ごま油	0.2	黄	濃口しょうゆ	0.9	黄	濃口しょうゆ	0.9	黄	キャベツ	23	赤	かぼちゃ	25	黄	
とうふ	30	赤	みりん	1		しらす干し	3	赤	土しょうが	0.2	緑	黄	とりに	10	赤	チキンウインナー	10	赤	塩	0.4	緑	はるさめ	3	黄	濃口しょうゆ	0.4	黄	濃口しょうゆ	0.8	黄	たまねぎ	15	緑	にんじん	15	緑	
はくさい	15	緑	けずりぶし	0.5		上白糖	2	黄	土しょうが	0.3	緑	黄	きゅうり	20	黄	じゃがいも	30	黄	上白糖	1.1	黄	きゅうり	10	緑	濃口しょうゆ	0.4	黄	糸かつお	0.8	赤	みそ	2	緑	かぼちゃ	25	緑	
青ねぎ	3	緑	水	30		淡口しょうゆ	1.5		サラダ油	0.3	黄	黄	にんじん	5	緑	にんじん	10	緑	塩 調理用	0.1	赤	塩 調理用	0.1	赤	糸かつお	0.9	黄	けずりぶし	0.3	赤	青ねぎ	2	緑	みそ	8.5	赤	
しいたけ	0.4	緑	小松菜	30	緑	酢	3.5		青ねぎ	3	緑	黄	水	3	緑	たまねぎ	20	緑	塩 調理用	0.1	赤	塩 調理用	0.1	赤	淡口しょうゆ	0.9	黄	水	8		煮干し	2		塩	0.7	緑	
でんぶん	0.9	黄	ちくわ	5	赤	みりん	0.5		塩	0.3	緑	赤	青ねぎ	3	緑	キャベツ	25	緑	わかめ	0.3	赤	塩 調理用	0.3	黄	淡口しょうゆ	2	黄	りんご	1	黄	水	125		カレーパウダー	0.4	黄	
塩	0.4		サラダ油	0.3	黄	味つけのり	1袋	赤	こしょう	0.02		黄	みそ	8.5	赤	たまねぎ	25	緑	上白糖	0.8	黄	ごま油	0.2	黄	濃口しょうゆ	2	赤	塩 調理用	1.2	黄	塩	0.3		濃口しょうゆ	0.2	黄	
こしょう	0.02		淡口しょうゆ	0.6					淡口しょうゆ	3		黄	煮干し	2		サラダ油	0.3	黄	水	120		ごま油	0.1	黄	淡口しょうゆ	2	赤	塩	0.3		こしょう	0.01		ウスターソース	2.3	黄	
淡口しょうゆ	3		みりん	1					水	120		黄	水	125		塩	0.8	黄	酢	1.5	黄	もずく	10	赤	濃口しょうゆ	10	赤	もずく	10	赤	青ねぎ	3	赤	水	70	黄	
酒	0.5		糸かつお	0.3	赤				でんぶん	0.5	黄					こしょう	0.02	黄	ペーリーフ	0.02	黄	青ねぎ	3	赤	水	120	黄	でんぶん	0.8	黄							
とりがら	15															白ワイン	0.5	緑	白ワイン	0.5	緑	淡口しょうゆ	3.3	緑	塩	0.3	緑	淡口しょうゆ	3.3	緑							
土しょうが	0.1	緑														セロリ	0.1	緑	セロリ	0.1	緑	水	110	緑													
水	120															水	110	緑	水	110	緑																

日・曜	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
献立名	ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 焼きつくね きんぴらごぼう みそ汁	きなこパン 牛乳 野菜と白花生のトマト煮 フォーサラダ	ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 トック	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ちりめんとアモトの炒り煮 ツナと野菜のあえ物	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ うの花の炒り煮 すまし汁 みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め うの花の炒り煮 切り干し大根のみそ汁	小型パン スパゲティンター 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きさつまいも ピーンスープ	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 しろなの煮びたし きのこ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 緑 みつば 4.6 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 一味とうがらし 少々 緑 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 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 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 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白花生 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 水 80 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 もやし 15 緑 塩 調理用 0.2 緑 濃口しょうゆ 2.5 上白糖 1.3 ごま油 0.8 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 がえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 水 0.5 ツナ 5 赤 切り干し大根 1.5 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1枚 赤 濃口しょうゆ 1.5 白みそ 2 緑 白みそ 4 黄 上白糖 1.5 黄 みりん 1 水 2 かぼちゃ 25 緑 濃口しょうゆ 0.2 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 0.3 みりん 0.2 けずりぶし 0.3 水 10 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 50 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 4 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 130	小型パン 1個 黄 スパゲティ 36 黄 塩 調理用 0.4 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 黄 トマトケチャップ 24 黄 塩 0.4 こしょう 0.04 ウスターソース 3 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 でんぶん 0.14 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 黄 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 焼豚 8 赤 ピーマン 6 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 でんぶん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 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 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 0.3 水 10 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110

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
630	25.7	20.7	2.1	318	88	2.3	207	0.39	0.50	24

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 6430-9989

◎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致します。