



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(金)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月18日(月)	11月19日(火)食育の日
献立名	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ほうれんそうのおひたし 味つけのりんご	パン 牛乳 ボーケビーンズ フレンチサラダ いちごジャム	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 他人とし ひじきの煮物 ピーマンのおかか炒め	しめじごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き チンゲンサイのごまぶし みそ汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ はりはりづけ けんちん汁	黒糖パン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリー レタススープ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 れんごんのきんぴら ぶた汁	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め こぶさいも たまごスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 ひねポン みかん	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜と豆の五目煮 すいとん	パン 牛乳 ますのカレー焼き 小松菜のサラダ コーンポタージュ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 50 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 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 味つけのりんご 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 12 黄 トマトケチャップ 0.6 ごしょう 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 ごしょう 0.02 酢 2 いちごジャム 1袋 緑	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 黄 淡口しょうゆ 2 黄 塩 0.3 ごしょう 0.03 水 0.5 黄 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 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 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.2 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	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 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 赤	米 65 黄 水 85 緑 にんじん 3 緑 れんごん 4 緑 酢 0.5 緑 たけのこ 14 緑 しめじ 2 赤 うすあげ 0.3 赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 赤 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り拌み 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 でんぶん 0.3 黄 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 3 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.7 みりん 0.5 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 ごしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 緑 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 4 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 1 豚肉 20 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	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 緑 でんぶん 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 れんごん 20 緑 酢 0.6 緑 糸こんにゃく 3 緑 サラダ油 8 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 35 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 10 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 たまご 17 赤 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 ごしょう 0.03 ツナ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 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 豚肉 10 赤 だいず 8 赤 にんじん 10 緑 れんごん 8 黄 酢 0.3 緑 たけのこ 10 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.5 赤 上白糖 2 赤 濃口しょうゆ 2.3 黄 水 20 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 水 120	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 ごしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ハム 3 赤 小松菜 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 40 とりにく 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 塩 0.65 ごしょう 0.03 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55	

日・曜	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
献立名	ごはん 牛乳 塩豚じゃが すめとわかめの酢の物 かつおぶりかけ	ごはん にゅうめん 牛乳 とり肉のから揚げ アーモンドあえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 おすまし	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 野菜炒め はるさめサラダ	パン 牛乳 チキンカツレツ ほうれんそうのソテー もずくスープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ	ごはん 五目うどん 牛乳 さわらのこはく揚げ いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 みそおでん ツナとはくさいの煮びたし 野菜のごま酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 かつおぶりかけ 1袋 赤	米 65 黄 水 85 黄 そうめん 15 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.8 淡口しょうゆ 2.5 水 135 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 キャベツ 26 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.4 黄 アーモンド(タ) 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 けずりぶし 25 水 25 豆腐 2 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 8 緑 みつば 3 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 0.3 だし昆布 0.5 けずりぶし 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 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 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.3 赤 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 ごしょう 0.01 酢 1.5	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 バセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 緑 ごしょう 0.02 緑 淡口しょうゆ 3.2 緑 水 135 緑 でんぶん 0.5 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 0.6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 だいこん 35 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 りんご 8 緑 塩 調理用 0.2 赤 パイン缶 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 酢 0.4 黄	米 65 黄 水 85 黄 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 こんにゃく 0.2 緑 塩 調理用 0.1 黄 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 ごしょう 0.05 黄 でんぶん 7 黄 油 4 黄 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 緑 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 尼の生しょうゆ 2 酢 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5

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
623	26.3	20.4	2.2	306	92	2.2	213	0.37	0.51	27

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。

11月19日(火) 食育の日

パン 牛乳
ますのカレー焼き
小松菜のサラダ
コーンポタージュ

ますのカレー焼きは、下味に白ワインを使い、魚の臭みを抑えています。また、にんにくとカレー粉の風味で食べやすい味に仕上がっています。

☆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。

地産地消献立

11月19日(火)の小松菜のサラダには、市内産の小松菜を使用しています。

11月28日(木)のいんげんの磯あえには、「尼の生しょうゆ」を使用しています。尼の生しょうゆは、明治から大正にかけて重要な産物であった、まろやかなうま味と香りをもち「尼の生揚」しょうゆを復活させたものです。

11月24日は 和食の日

2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日には、全国で和食に親しむ活動を行い、和食文化の保護・継承を推進しています。尼崎市では11月22日(金)に「米飯」と「だし」を使った献立を取り入れています。