



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	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月17日(火)
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー きゅうりの酢の物 味つけのり	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 コーンサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 関東煮 いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじきの煮物 とうふ汁	アップルパン 牛乳 ツナとポテのチーズ焼き キャベツのサワーづけ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのチャップあえ チンゲンサイのオyster炒め はるさめスープ	ごはん 牛乳 他人とし もずくのあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さけの照り焼き 五目豆 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉としゃがいのうま煮 野菜の土佐酢あえ フルーツミックス
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 豚肉 30 赤 土しよが 0.3 緑 濃口しよゆ 0.8 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にん 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしよ 0.02 濃口しよゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しよゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 赤 にんにく 18 緑 たまねぎ 70 緑 なす 12 緑 グリーンピース 6 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 1.2 黄 トマトケチャップ 18 塩 0.4 こしよ 0.04 トンカツソース 4.8 ウスターソース 3.6 水 5 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 サラダ油 0.2 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしよ 0.02 酢 2 バニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しよが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しよゆ 1.8 淡口しよゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぶん 0.3 黄 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 濃口しよゆ 3 けずりぶし 0.5 水 25 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 5 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 黄 塩 調理用 0.1 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 八丁みそ 2 土しよが 0.4 にんにく 0.2 上白糖 2 酒 1 濃口しよゆ 2 みりん 2 ウスターソース 2 トマトケチャップ 2 一味とうがらし 0.01 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 黄 上白糖 0.8 淡口しよゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 塩 0.2 こしよ 0.01 酢 1.5 赤 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかれ 0.4 赤 塩 0.6 こしよ 0.03 淡口しよゆ 1 黄 でんぶん 0.5 とりがら 15 土しよが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しよゆ 1.3 とりにく 25 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 濃口しよゆ 3.2 淡口しよゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しよゆ 2 酢 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り種ハバ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しよゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 酒 1 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぶん 0.5 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 濃口しよゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 赤 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しよゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしよ 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 0 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしよ 0.01 酢 1.5 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしよ 0.02 濃口しよゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 レバブロック 15 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 上白糖 2 黄 じゃがいも 20 黄 チンゲンサイ 30 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しよゆ 1 オイスターソース 0.4 塩 0.1 こしよ 0.01 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしよ 0.03 淡口しよゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しよが 0.1 緑 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こやどふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みりん 3 緑 水 2.7 黄 濃口しよゆ 2.7 黄 淡口しよゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 2.5 黄 淡口しよゆ 2.5 酢 4.5 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1本 切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しよゆ 4.8 酒 0.8 水 1.6 みりん 0.8 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 豚肉 15 赤 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 10 緑 糸こんにやく 15 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 2 黄 濃口しよゆ 2 水 0 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しよが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しよゆ 3.4 淡口しよゆ 2.5 水 28 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑

日・曜	9月18日(水)	9月19日(木)食育の日	9月20日(金)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ じゃこピーマン かきたま汁	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 ぶた汁	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	豚どん (ごはん) 牛乳 れんこんのきんぴら みそ汁	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ ブロックリー ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ かつおぶしかけ ぶどう	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 クリーム煮
材料名及び使用量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 酒 1 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうがん 28 緑 えのきたけ 8 緑 みつば 2.5 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.7 黄	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15本 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ペーリーフ 0.05 水 60 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 豚肉 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 140	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.3 水 63 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイナップ 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	豚肉 40 赤 酒 1 緑 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 れんこん 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 黄 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さといも 25 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7 黄 塩 0.35 カレーパウダー 0.33 水 6 パン粉 11 黄 油 6 黄 ブロックリー 30 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 ベーコン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 3 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 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 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 かつおぶしかけ 1袋 赤 ぶどう 45 緑	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35

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
626	25.7	20.6	2.2	315	90	2.3	319	0.38	0.51	27	5.5

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願
います。

9月19日(木) 食育の日

チキンカレーライス 麦ごはん
牛乳 ツナとわかめのサラダ

チキンカレーライスには、角切りのト
マトを使っています。トマトのうま味
と酸味をいかしたさわやかな味わい
が、暑さで食欲が落ちやすい季節に
ぴったりなカレーです。

☆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。