



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)セレ給食	10月17日(木)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ きのこスープ	菜めし 焼きビーフン 牛乳 はるまき	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ 味つけのり	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 関東煮 いかときゅうりの酢の物 ぶどう	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ くる煮 すまし汁	ごはん 牛乳 かにたま クーブイリチー スープ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひねボン ぶた汁	ごはん 牛乳 さつまいも風煮 もずくのおえ物	パン 牛乳 さつまいものシチュー ほうれんそうのサラダ コンポート黄桃又はヨーグルト	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ じゃがいものソテー 豆乳汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 酒 0.6 黄 かぼちゃ 25 緑 あずき 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 みりん 0.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 10 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 105 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 緑 こしょう 0.01 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 黄 サラダ油 1 黄 トマトケチャップ 6.5 黄 ウスターソース 0.8 黄 トンカツソース 1.2 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 黄 水 8 黄 でんぶん 0.4 黄 じゃがいも 35 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 ごま油 7 黄 とうもろこし 1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 とり肉 10 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 12 赤 しめじ 8 赤 しいたけ 0.4 赤 土しょうが 0.2 赤 サラダ油 0.3 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 3 赤 水 120 赤 でんぶん 0.5 黄	米 65 黄 水 85 黄 菜めしの素 1.6 緑 ビーフン 12 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 40 緑 もやし 15 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 みりん 0.8 黄 ごま油 0.3 黄 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 赤 キャベツ 35 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) 1.8 黄 アーモンド(アイス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 赤 味つけのり 1袋 赤	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 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 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 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 赤 濃口しょうゆ 0.65 黄 こしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 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 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 緑 だし昆布 0.5 緑 水 40 赤 いかに 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 酢 0.3 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 3.5 黄 みりん 0.5 緑 ぶどう 45 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 緑 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 1.5 黄 みりん 1 黄 水 2 黄 絹厚あげ 25 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.05 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酒 0.7 黄 煮干し 0.4 黄 水 25 赤 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 155 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまご 35 赤 上白糖 0.4 黄 塩 0.1 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 酒 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 かに 15 黄 青ねぎ 1.4 緑 たけのこ 4 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.3 緑 塩 0.1 赤 豚肉 12 赤 切り干し大根 4 赤 糸こんにゃく 8 赤 細切り昆布 1.2 赤 上白糖 0.4 赤 上白糖 1.2 赤 濃口しょうゆ 2 赤 酒 0.8 赤 水 12 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 135 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ゆず(果汁) 0.3 緑 豚肉 15 赤 にんじん 3 緑 さつまいも 30 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 4 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 緑 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さつまいも 45 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 牛乳 40 赤 水 45 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1 黄 コンポート(黄桃) 1個 緑 又は 1個 赤 ヨーグルト 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 黄 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 酢 4.5 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 25 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 15 緑 青ねぎ 3 緑 煮干し 9 赤 水 2 赤 110 赤

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 がんもどきの含め煮 ひじきのごまあえ のついで汁	牛どん (ごはん) 牛乳 ツナと野菜のおえ物	ごはん ほうとう 牛乳 さわらの塩焼き 野菜と豆の五目煮	黒糖パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き キャベツのサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ いんげんのごまあえ ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 酢豚 たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白豆のうま煮 ちりめんとアモドの炒り煮 ピーマンのおかか炒め	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ りんご	パン 牛乳 あじのフライ きのこのソテー レタススープ	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも かつおふりかけ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 ひじき 0.8 赤 はるさめ 3 黄 キャベツ 10 緑 きゅうり 4 緑 塩 調理用 0.1 緑 白ごま 0.4 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 塩 0.2 黄 酢 2.1 黄 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 緑 淡口しょうゆ 3.8 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 115 黄 でんぶん 0.8 黄	牛肉 55 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 緑 糸こんにゃく 25 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 1 黄 水 15 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄	米 65 黄 水 85 黄 ほうとううどん 50 黄 うすあげ 20 赤 かぼちゃ 18 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 はくさい 13 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 黄 煮干し 2 黄 水 120 赤 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 赤 だいず 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 緑 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 赤 切り昆布 0.3 赤 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 9 黄	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 緑 パジルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.2 赤 豚肉 10 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 緑 トマトジュース 10 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 緑 こしょう 0.02 緑 カレーパウダー 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.3 緑 ウスターソース 2.2 緑 ベーリーフ 0.05 緑 水 90 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハンバーグ) 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぶん 0.3 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 一味とうがらし 0.01 赤 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 緑 塩 0.25 緑 濃口しょうゆ 3.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 140 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 緑 酒 0.6 黄 でんぶん 6 黄 にんじん 4 黄 たまねぎ 10 緑 たけのこ 40 緑 ピーマン 10 緑 ごま油 4 緑 水 0.6 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 黄 水 0 赤 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(クリーム) 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 2.2 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 緑 水 135 緑 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 緑 白豆 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 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 40 黄 かえりちりめん 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 黄 水 0.5 赤 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 緑 塩 調理用 1.2 緑 とうもろこし 0.5 赤 花かつお 0.5 赤	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 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 緑 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 黄 トマトケチャップ 1.2 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 ベーリーフ 0.05 黄 水 60 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 緑	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 あじ 1尾 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 9 黄 油 7 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 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 1 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑 水 130 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 サラダ油 3.1 黄 かつおふりかけ 1袋 赤

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
618	25.1	20.1	2.0	307	84	2.2	201	0.36	0.50	23	4.8

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市天王寺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 6430-9989

◎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。

実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



秋においしい食べ物
米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、ぶどう、サンマ、サケ、サバなど

☆食物アレルギーはありませんか?☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。

気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。