



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 牛肉のスタミナ炒め ツナとわかめのサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 かまぼこときゅうりの酢の物 味つけのり	ぶどうパン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリー 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜の炒り煮 すいとん	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ キャベツとたまごの炒め物 フォースープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも トック	ごはん 牛乳 平つくね 焼きつくね 野菜炒め りんご	ごはん 牛乳 スパゲティンテール 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ にんじんしりしり ちゃんこ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き ピーマンのあまから炒め 切り干し大根のみそ汁	わかめごはん チャンポン 牛乳 蒸ししゅうまい みかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 赤 三度豆 5 黄 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 黄 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 1.8 みりん 0.5 酒 1 白ごま 0.2 一味とうがらし 0.01 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤黄 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 豚 8 赤 ビーフン 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 土しよが 0.1 緑 水 130	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 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 トンカツソース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 糸かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 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 水 4 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 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 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 水 35	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 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 でんぶん 0.24 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 キャベツ 20 緑 たまご 25 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 1 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 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 土しよが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 水 1 にんにく 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 たけのこ 10 緑 水 2 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 にんじん 0.8 黄 ごま油 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 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 豆腐 65 赤 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 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 黄 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 黄 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.1 マヨネーズ 8 黄 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 きゅうり 10 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 6 緑 酢 0.1 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 みりん 1 けずりぶし 2.5 水 100	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 ごま油 5 黄 でんぶん 6 黄 小麦粉 4 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パン粉 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 でんぶん 6 黄 濃口しょうゆ 5.4 緑 みりん 1.8 緑 水 4 でんぶん 0.4 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 赤 にんじん 5 緑 土しよが 0.08 緑 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 3個 赤 温州みかん 1個 緑	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 米粉 25 黄 豚肉 25 赤 土しよが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 上白糖 10 緑 にんじん 45 緑 はくさい 20 緑 たまねぎ 10 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しよが 0.08 緑 80 緑 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 3個 赤 温州みかん 1個 緑

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	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこたかあん 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 しろなの煮びたし おすまし	しめじごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ きんぴらごぼう とうふ汁	ごはん 牛乳 みそおでん ほうれんそうのおひたし みかん	パン 牛乳 ビーフシチュー キャベツとハムのサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひき豆 さつま汁	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ きくらげのサラダ わかめスープ
材料名及び使用量(g)	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 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうやとうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 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 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 0.9	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 緑 土しよが 0.9 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 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 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 1 水 10 とうふ 25 赤 ふ 2 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	米 65 黄 水 85 緑 にんじん 3 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 緑 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 2.7 酒 1.6 みりん 0.5 牛乳 1本 赤 豆腐入り拌み汁 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 緑 みりん 1 緑 ゆず(果汁) 0.7 緑 ごぼう 25 緑 酢 0.5 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 白ごま 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 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	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 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 黄 水 1.8 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 尼の生しょうゆ 0.3 緑 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 温州みかん 1個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 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 0.4 黄 トマトピューレ 4 黄 トマトケチャップ 3 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.2 黄 水 55 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 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 土しよが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 塩 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1本 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 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 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 こしょう 0.01 酢 1.5 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しよが 0.1 緑 水 140

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
622	25.4	20.4	2.2	304	86	2.1	213	0.38	0.51	27	5.6

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。

地産地消献立

11月26日(火)のほうれんそうのおひたしには、「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つ「尼の生揚」しょうゆを復活させたものです。



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。

11月19日(火) 食育の日

わかめごはん
チャンポン
牛乳 蒸ししゅうまい
みかん

チャンポンは、長崎県が発祥の料理です。給食では、米粉から作られた麺を使用し、野菜たっぷりのチャンポンに仕上げています。

☆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。

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します。