



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 さばのみそ焼き れんこんのきんぴら もずく汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 野菜の土佐酢あえ 味つけのり ぶどう	パン 牛乳 たまねぎコロッケ キャベツの炒め物 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 厚あげのそばろ煮 にんじんしりしり みぞ汁	カレーライス (ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ じゃこピーマン オクラのみぞ汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー なし	ごはん 牛乳 ミートスパゲティ 牛乳 ますのチーズ焼き キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 小松菜のおひたし	ごはん 牛乳 ボークカツレツ ブロッコリー ほぞぎり野菜のスープ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め 磯あえ とうがんのみそ汁 ぶどうゼリー
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 れんこん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 一味とうがらし 少々 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄	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 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2 味つけのり 1袋 赤 ぶどう 45 緑	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 ととうもろこし (クリーム) 20 黄 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 縮厚あげ 30 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 0.5 カレー粉 0.4 黄 けずりぶし 0.5 水 15 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 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	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 小麦粉 4 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.05 水 65 黄 米 80 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 バイン缶 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 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 アーモンド (スライス) 3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 水 3.5 でんぶん 0.5 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 うすあげ 2 赤 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 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 にら 15 緑 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 塩 0.35 こしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 水 5 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 塩 0.35 こしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 水 5 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 1.3 水 0.3 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 セロリ 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 オリーブ油 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 黄 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ブロッコリー 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 ベーリーフ 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 とり肉 40 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.5 緑 塩 調理用 0.05 緑 三度豆 5 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.7 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 ほうれんそう 15 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 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 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 ぶどうゼリー 1個 黄

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	パン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 ひじきの煮物 とうふ汁	ごはん 牛乳 にらたま 焼きじゃがいも スープ	アップルパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 フォーサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 切り干し大根のカレー煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜の甘酢あえ 沢煮椀	豚どん (麦ごはん) 牛乳 きゅうりの酢の物 さつま汁
材料名及び使用量(g)	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 温州みかん冷凍 1個 緑	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 緑 塩 調理用 0.1 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 緑 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.2 緑 上白糖 2 黄 酒 1 濃口しょうゆ 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 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 たまご 9 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 5 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 110	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 黄 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 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 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 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 緑 淡口しょうゆ 2.8 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 6 緑 塩 調理用 0.1 たまご 35 赤 じゃがいも 0.04 サラダ油 0.8 黄 しいたけ 0.3 緑 豚肉 10 赤 土しょうが 0.1 緑 酒 0.6 濃口しょうゆ 0.6 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 じゃがいも 50 黄 上白糖 1.5 黄 塩 0.1 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白花豆 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 ベーリーフ 0.02 水 80 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 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 黄 ごま油 0.2 黄 パニヨールヨーグルト 1個 黄	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 黄 みりん 2.5 黄 水 1.5 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 濃口しょうゆ 3 黄 カレーパウダー 0.1 けずりぶし 0.5 水 25 とうふ 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 塩 0.25 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 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 0 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酢 2.5 黄 みりん 0.4 赤 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125	豚肉 40 赤 酒 1 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 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酢 2.5 黄 みりん 0.4 赤 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125

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	25.2	20.3	2.1	314	86	2.2	206	0.38	0.50	28	5.3

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

ごはん 牛乳 焼き肉
きくらげのサラダ たまごスープ

きくらげは、きのこの一種で
コリコリとした食感が特徴で
す。骨の成長にも働くビタミ
ン D やカルシウムが多く含ま
れています。

☆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。