



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)		10月17日(木)							
献立名	そばろごはん (ごはん) 牛乳 クーフィリチー 豆乳汁		ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 きくらげのサラダ		パン 牛乳 ますのカレー焼き キャベツのサラダ クリームスープ		ごはん ほうとう 牛乳 ポテトコロッケ 野菜の土佐酢あえ		ごはん 牛乳 厚あげのそばろ煮 ツナとごぼうの炒め物 切り干し大根のみそ汁		ごはん 牛乳 関東煮 ひじきのごまあえ		ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ くる煮 すまし汁		ごはん 牛乳 あじのフライ じゃがいものソテー きのこスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め アーモンドあえ けんちん汁		ごはん 牛乳 酢豚 いんげんのおかかあえ 中華スープ		チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ		ごはん 牛乳 さわらの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 とうふ汁 味つけのり							
材料名 及 び 使 用 量 (g)	とりひき肉	25	赤	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	とり肉	35	赤	米	80	黄
	土しょうが	0.4	緑	水	105		牛乳	1本	赤	水	105		水	105		牛乳	1本	赤	水	105		水	105		水	105		水	105	
	たまご	21	赤	牛乳	1本	赤	ます	1切	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	じゃがいも	40	黄	水	105	
	塩	0.08		ポークしゅうまい	3個	赤	にんにく	0.2	緑	豚肉	20	赤	豆腐入り和風ハン	1個	赤	塩	0.1		豚肉	40	赤	豚肉	40	赤	たまねぎ	60	緑	水	105	
	サラダ油	0.5	黄	いか	20	赤	塩	0.4		ちくわ	10	赤	濃口しょうゆ	10	緑	ごしょう	0.03		濃口しょうゆ	0.8		土しょうが	0.2	緑	トマト	10	緑	塩	0.3	
	にんじん	3	緑	土しょうが	0.4	緑	ごしょう	0.03		一口がんも	20	赤	濃口しょうゆ	2		小麦粉	7	黄	酒	1		濃口しょうゆ	1.5	緑	にんにく	0.2	緑	かぼちゃ	25	緑
	ピーマン	2	緑	いかに	20	赤	カレー粉	0.3		丸平天	10	赤	みりん	1		水	7		酒	0.6		サラダ油	0.9	黄	あずき	4	赤	水	105	赤
	しらす干し	4	赤	えび	20	赤	白ワイン	3		じゃがいも	55	黄	ゆず(果汁)	0.7	緑	パン粉	9	黄	でんぶん	6	黄	小麦粉	6	黄	サラダ油	5	黄	上白糖	2	黄
	サラダ油	0.5	黄	にんじん	15	緑	サラダ油	1	黄	三度豆	3	緑	絹厚あげ	25	赤	油	7	黄	サラダ油	4	黄	にんじん	40	黄	カレーパウダー	0.9	黄	濃口しょうゆ	0.2	
	上白糖	1.7	黄	たまねぎ	40	緑	キャベツ	25	緑	さといも	20	黄	こんにゃく	20	黄	土しょうが	0.8	黄	土しょうが	0.8	黄	たまねぎ	10	黄	たけのこ	40	黄	淡口しょうゆ	0.3	
	濃口しょうゆ	1.6	黄	キャベツ	50	緑	塩 調理用	0.1		濃口しょうゆ	3.6	黄	にんじん	5	緑	濃口しょうゆ	2.2	黄	濃口しょうゆ	1.8	黄	みりん	10	黄	ピーマン	4	黄	みりん	0.2	
	酒	0.5	黄	もやし	20	緑	上白糖	0.7	黄	ごぼう	0.7	黄	ごぼう	5	緑	サラダ油	1.1	黄	みりん	0.8		ごま油	0.4	黄	ごしょう	0.03		けずりふし	0.3	
	米	80	黄	たけのこ	10	緑	サラダ油	1	黄	みりん	0.7	黄	濃口しょうゆ	3.2	黄	塩	0.2		キャベツ	26	緑	ウスターソース	5	黄	葱	10	赤	水	10	赤
	水	105		ピーマン	5	緑	塩	0.3		淡口しょうゆ	2.7	黄	淡口しょうゆ	2.7	黄	ごしょう	0.01	緑	にんじん	4	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	上白糖	3.5	赤	豚肉	10	赤
	牛乳	1本	赤	しいたけ	0.4	緑	ごしょう	0.02		けんちん汁	1	黄	だし昆布	0.5	黄	濃口しょうゆ	0.05	緑	塩 調理用	0.2	緑	ベーリーフ	0.05	黄	酢	1	赤	とうふ	30	赤
	豚肉	12	赤	サラダ油	0.4	黄	酢	1.2		水	25	赤	水	40	黄	えのきたけ	12	緑	うすあげ	4	赤	水	60	赤	上白糖	0	赤	うすあげ	2	赤
	切り干し大根	4	緑	塩	0.5		とり肉	10	赤	ツナ	12	赤	油	5	黄	しめじ	8	緑	上白糖	0.2	黄	米	73	黄	三度豆	30	緑	たまねぎ	15	緑
	糸こんにゃく	8	緑	ごしょう	0.03		じゃがいも	55	黄	ごぼう	22	緑	ごしょう	6	緑	しいたけ	0.4	緑	濃口しょうゆ	0.3	黄	麦	7	黄	塩 調理用	0.1	赤	青ねぎ	3	緑
	細切り昆布	1.2	赤	淡口しょうゆ	2.5		にんじん	10	黄	酢	0.6		ごぼう	3	緑	土しょうが	0.2	緑	アーモンド(粉末)	1.4	黄	水	105	赤	糸かつお	0.3	赤	塩	0.3	
	サラダ油	0.4	黄	ごま油	0.3	黄	たまねぎ	30	緑	ピーマン	5	緑	濃口しょうゆ	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄	アーモンド(アイ)	0.4	黄	牛乳	1本	赤	キャベツ	30	緑	濃口しょうゆ	2.8	
	上白糖	1.2	黄	でんぶん	1	黄	とうもろこし	5	緑	にんじん	4	緑	上白糖	0.8	黄	キャベツ	10	緑	上白糖	0.8	黄	きゅうり	10	緑	パセリ	0.5	緑	けずりふし	2.5	
	濃口しょうゆ	2	黄	はるさめ	3	黄	バセリ	0.5	緑	たまねぎ	12	黄	きゅうり	8	緑	濃口しょうゆ	1	黄	濃口しょうゆ	2	黄	えび	20	赤	キャベツ	30	緑	水	110	赤
	酒	0.8	黄	きゅうり	10	緑	マーガリン	1.8	黄	きゅうり	20	緑	塩 調理用	0.1	黄	ごしょう	0.02	黄	ごしょう	1.8	黄	酒	0.5	黄	きゅうり	10	赤	塩 調理用	0.2	
	水	12	赤	きくらげ	0.3	黄	小麦粉	2	黄	塩 調理用	0.2	赤	塩 調理用	0.1	黄	濃口しょうゆ	3	緑	濃口しょうゆ	0.3	黄	葱	3	黄	ごしょう	0.03	緑	ごしょう	0.02	
	だいず(ペースト)	10	赤	上白糖	0.8	黄	粉チーズ	1	赤	うすあげ	3	黄	白ごま	0.5	黄	ごしょう	0.02	黄	淡口しょうゆ	3	黄	にんじん	5	黄	塩 調理用	0.2	赤	とうもろこし	10	
	豆乳	10	赤	淡口しょうゆ	0.3		塩	0.9		じゃがいも	15	黄	上白糖	2	黄	にんじん	10	赤	にんじん	10	赤	チンゲンサイ	15	赤	ごしょう	0.3	赤	えのきたけ	8	
	うすあげ	3	赤	サラダ油	0.8	黄	ごしょう	0.03	黄	にんじん	5	緑	淡口しょうゆ	1.3	黄	だいたい	13	赤	だいたい	20	赤	えのきたけ	15	赤	塩	0.4	赤	しいたけ	1	
	じゃがいも	30	黄	塩	0.2		牛乳	45	赤	切り干し大根	4	緑	水	2.5	黄	さといも	10	黄	さといも	10	黄	上白糖	1	黄	ごしょう	0.3	黄	ごしょう	0.02	
	にんじん	14	緑	ごしょう	0.01		水	60		青ねぎ	3	緑	みそ	8.5	赤	濃口しょうゆ	0.25	黄	濃口しょうゆ	2.8	黄	塩	0.3	黄	酒	0.5	赤	葱	2	
	しめじ	10	緑	酢	1.5					煮干し	2	赤	水	130		ふ	1	黄	でんぶん	0.5	黄	塩	0.3	黄	とりがら	15	赤	味つけのり	1袋	赤
	青ねぎ	3	緑													にんじん	10	赤	にんじん	10	赤	葱	3	黄	塩	0.3	赤	味つけのり	1袋	赤
	みそ	9.5	赤													ごしょう	0.02	黄	ごしょう	0.03	黄	葱	3	黄	塩	0.3	赤	味つけのり	1袋	赤
	煮干し	2	赤													濃口しょうゆ	3.5	黄	濃口しょうゆ	2.8	黄	葱	3	黄	塩	0.3	赤	味つけのり	1袋	赤
	水	110														水	155	黄	水	110	黄	葱	3	黄	塩	0.3	赤	味つけのり	1袋	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 じゃがいもと大豆のうま煮 ツナと野菜のあえ物 みかん	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 さつまいものシチュー	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 豚肉と小松菜の炒め物 きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 切り干し大根のサラダ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ 小松菜の炒り煮 さつま汁	ごはん 牛乳 焼きビーフン 牛乳 照り焼きチキン じゃがいものごま酢あえ	ごはん 牛乳 ポークチャップ 大根のサワーづけ たまごスープ	牛どん (ごはん) 牛乳 いかときゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ うの花の炒り煮 ぶた汁	黒糖パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き ポテトサラダ もずくスープ
材料名 及 び 使 用 量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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 温州みかん 1個 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 ごしょう 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 スライスパン 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 ごしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45	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 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 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 2 黄 ごま油 0.2 黄 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 赤 上白糖 1.4 黄 塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.03 黄 でんぶん 5 黄 油 5 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 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 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 切り干し大根 5 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 白ごま 2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 3 黄 ごま油 0.6 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.03 黄 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 4.5 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 みりん 1 黄 糸かつお 0.3 赤 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125	米 65 黄 水 85 ビーフン 15 黄 豚肉 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.4 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 ごま油 0.4 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.01 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 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 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.65 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 みそ 0.4 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.5 緑 ごしょう 0.03 緑 淡口しょうゆ 2.3 緑 とりがら 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 黄 でんぶん 0.5 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 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 酢 0.3 緑 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 緑 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 8 黄 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 緑 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.4 黄 けずりふし 0.5 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 だいこん 15 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 100 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 ごしょう 0.03 緑 バジルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄 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 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぶん 0.5 黄

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
620	26.5	19.7	2.2	312	91	2.1	206	0.38	0.50	24	5.2

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
いいたします。

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。