



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 牛肉とじゃがいものうま煮 ひねボン りんご	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ピーマンのあまから炒め みそ汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 親子煮 ほうれんそうのおひたし みかん	ごはん 牛乳 牛肉と大根の炒め煮 豆の甘煮 さつま汁	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 焼きさつまいも きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め じゃこピーマン のっぺい汁	パン 牛乳 いわしのカレーフライ ほうれんそうのソテー スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 かまぼこときゅうりの酢の物 みかん	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツのおかかあえ かす汁	ごはん チャンポン 牛乳 揚げしゅうまい 焼きじゃがいも
材料名 及 び 使 用 量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 40 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 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 3 水 25 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 小麦粉 5 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 小麦 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 パイン缶 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 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 みりん 1.8 黄 水 7 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 ふ 2 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 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 黄 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 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうや豆腐 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 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 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 緑 ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 系かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 15 赤 濃口しょうゆ 0.3 酒 0.3 土しょうが 0.2 緑 しいたけ 30 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.1 黄 みりん 0.7 黄 一味とうがらし 少々 水 6 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 105	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 ばるさめ 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 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 三度豆 5 緑 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 ハム 5 赤 ぼうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 黄 白ごま 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 緑 にんじん 5 緑 だいこん 15 黄 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぶん 0.6 黄	パン 1個 黄 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 ハム 5 赤 ぼうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	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 水 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 系かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.1 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 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 緑 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1	

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	ごはん 牛乳 チキンカツレツ 大根のサワーづけ レタススープ	ぶどうパン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きんぴらごぼう おすまし	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめん炒り煮 もずくのあえ物	しめじごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の土佐酢あえ とうふ汁	ごはん 牛乳 焼きつくね いも煮 すいとん	小型パン スパゲティソテー 牛乳 さけのチーズ焼き ブロッコリー	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ フォースープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 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 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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 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 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 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 黄 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 黄 酒 0.8 黄 水 1.6 黄 みりん 0.8 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 黄 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 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 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 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 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 みそ 9 赤 酒 2.7 黄 上白糖 1 黄 水 1.8 黄 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酒 1.3 黄 水 0.3 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5	米 65 黄 水 85 黄 れんこん 4 緑 平つくね 0.5 緑 たけのこ 5 緑 しめじ 14 緑 うすあげ 2 赤 塩 0.3 赤 濃口しょうゆ 2 赤 酒 2.7 赤 みりん 1.6 赤 水 0.5 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 黄 酒 1 黄 でんぶん 8 黄 油 4 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 系かつお 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 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 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 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 牛肉 10 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 0.3 黄 さといも 40 黄 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.1 緑 しめじ 4 緑 青ねぎ 3 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.5 黄 水 25 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 みそ 3 赤 けずりぶし 2 水 100	小型パン 1個 黄 スパゲティ 36 黄 塩 調理用 0.4 黄 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 黄 トマトケチャップ 24 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 3 黄 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 黄 ナチュラルチーズ 8 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しょうが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 八丁みそ 3 赤 とりがら 0.5 赤 濃口しょうゆ 1 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.3 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 切り干し天根 10 黄 にんじん 20 黄 きゅうり 20 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 0.2 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 とり肉 10 赤 フォー 7 赤 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 黄 たけのこ 5 黄 チンゲンサイ 15 黄 塩 0.27 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 だし昆布 0.7 黄 水 1

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
630	26.0	20.1	2.2	317	92	2.2	208	0.36	0.50	28

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たい…
★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お願い致します。

11月19日(火) 食育の日

ごはん チャンポン
牛乳 揚げしゅうまい
焼きじゃがいも

チャンポンは長崎県の郷土料理です。給食ではとりがらでとったスープに、豚肉や多くの野菜を煮込み、麺を入れて仕上げています。

☆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。

11月24日は 和食の日

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。