



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 たまねぎコロッケ フォーサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ピーマンのあまから炒め 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜チャンプルー いんげんの磯あえ	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのチーズ焼き じゃがいものソテー	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物 ぶどう	ごはん 牛乳 さけと肉のしょうが焼き じゃこピーマン かぼちゃのみそ汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	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	パン 牛乳 コーンシチュー ツナとわかめのサラダ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 野菜の土佐酢あえ	五目ごはん 牛乳 焼きししゃも 豆の甘煮 ぶた汁 コンポート黄桃
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 濃口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 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 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ペーリーフ 0.05 水 90	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 酒 0.8 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	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 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 絹厚揚げ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 小麦粉 16 黄 トマトケチャップ 1 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 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	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 水 30 赤 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 16 黄 トマトケチャップ 1 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 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 10 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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 緑 ぶどう 35 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 たまねぎ 60 緑 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぶん 0.2 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 酒 1.1 うすあげ 3 赤 きゅうり 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	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 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 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 ペーリーフ 0.05 水 65 黄 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 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 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 赤 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 黄 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 だし昆布 0.3 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3 温州みかん冷凍 1個 緑	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 黄 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 塩 0.02 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 酢 0.3 ごぼう 6 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 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2	米 65 黄 水 83 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 豚肉 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 110 コンポート(黄桃) 1個 緑

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	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ わかめスープ	パン 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー ほそぎり野菜のスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま酢あえ 味つけのり なし	豚どん (ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 すまし汁	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 とうがんのみそ汁	アップルパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 シェルマカロニのサラダ フロズンヨーグルト	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも トック	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ わかめのあえ物 けんちん汁
材料名及び使用量(g)	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 にんじん 3 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 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 2 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 黄 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.2 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 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 水 140	パン 1個 黄 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 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 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 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 しらす干し 3 赤 サラダ油 0.3 黄 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5 味つけのり 1袋 赤 なし 1/4個 緑	豚肉 40 赤 酒 1 たまねぎ 50 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さんま 1切 黄 でんぶん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 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 カレーパウダー 0.1 けずりぶし 0.5 水 25 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがら 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	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 ペーリーフ 0.02 水 80 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 バニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 50 赤 塩 調理用 0.2 牛ひき肉 5 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 2.5 赤 とりがら 2 水 8 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 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 とり肉 50 赤 でんぶん 6.3 黄 油 3 黄 アーモンド(スライス) 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.8 水 3 黄 でんぶん 0.4 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 赤 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3 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 塩 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100

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
630	25.0	20.5	2.2	316	89	2.0	201	0.37	0.49	26	5.8

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お願
いいたします。

パン 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー
ほそぎり野菜のスープ いちごジャム

ほそぎり野菜のスープに使用
するズッキーニは、きゅうり
に似ていますが、ウリ科かぼ
ちゃ属に分類され、皮ごと食
べる夏野菜です。

☆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。