



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	ピピンバ (ごはん) 牛乳 トック			ごはん 牛乳 じゃがいもとそばろ煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の甘酢あえ			ごはん 牛乳 照り焼きチキン おひたし すまし汁			きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 フォーサラダ			ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ピーマンのあまから炒め 沢煮椀 かつおふりかけ			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 磯あえ かき			ごはん 牛乳 はるまき 麻婆はるさめ 中華スープ			ごはん 牛乳 ひじきとうふ はりはりづけ かぼちゃのみそ汁			パン 牛乳 さつまいものシチュー マカロニサラダ いちごジャム			ごはん 牛乳 さばのカレー煮 小松菜の炒り煮 のっぺい汁			ごはん 牛乳 酢豚 焼きさつまいも わかめスープ			手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 いんげんのおかかあえ 豆乳汁				
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	牛肉	50	赤	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	ツナ	40	赤		
	青ねぎ	2	緑	水	105		水	105		油	5	黄	水	105		水	105		水	105		水	105		牛乳	1本	赤	水	105		水	105		青のり粉	0.8	赤		
	土しょうが	0.2	緑	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	きな粉	5	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	水	105		水	105		土しょうが	0.3	緑		
	濃口しょうゆ	1		豚ひき肉	30	赤	とり肉	1枚	赤	黒砂糖	5	黄	濃口しょうゆ	1	赤	とり肉	25	赤	はるまき	1本	赤	とり肉	15	赤	さつまいも	45	黄	さば	1切	赤	豚肉	30	赤	白ごま	1	黄		
	にんにく	0.2	緑	土しょうが	0.4	緑	上白糖	1.4	黄	食卓塩	0.03		さわら	1.5	赤	だいず	10	赤	とうふ	3	黄	とうふ	55	赤	にんじん	10	緑	上白糖	1	黄	上白糖	0.2	緑	酒	1	黄		
	サラダ油	0.8	黄	じゃがいも	60	黄	酒	1.4	黄	牛乳	1本	赤	白ねぎ	2	緑	ひらてん	10	赤	豚ひき肉	8	赤	ひじき	2	赤	たまねぎ	30	緑	淡口しょうゆ	3		濃口しょうゆ	1.5	黄	上白糖	1.8	黄		
	にんじん	8	緑	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	4.2	黄	豚肉	10	赤	白みそ	4	赤	絹厚あげ	15	赤	はるさめ	5	黄	にんじん	9	緑	セロリ	3	緑	みりん	5		酒	0.5		淡口しょうゆ	2.7			
	ほうれんそう	15	緑	たまねぎ	45	緑	みりん	1.4	黄	ベーコン	5	赤	上白糖	1.5	黄	じゃがいも	60	黄	にんじん	4	緑	グリーンピース	3	緑	パセリ	0.9	緑	カレー粉	0.5		でんぶん	5	黄	油	3	黄		
	もやし	20	緑	こんにゃく	20	緑	でんぶん	0.14	黄	白花豆	20	赤	みりん	1		にんじん	5	黄	たまねぎ	20	緑	サラダ油	0.5	黄	マーガリン	3.5	黄	小松菜	15	緑	にんじん	3	黄	麦	73	黄		
	塩 調理用	0.2		塩 調理用	0.1		はくさい	45	緑	じゃがいも	35	黄	水	2		こんにゃく	10	緑	たけのこ	8	緑	上白糖	2.3	黄	サラダ油	3.5	黄	小麦粉	3.5	黄	ちくわ	5	赤	たけのこ	10	緑	米	7
白ごま	1	黄	グリーンピース	5	緑	にんじん	5	緑	にんじん	10	緑	ちくわ	5	赤	ピーマン	13	緑	にら	5	緑	濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2	赤	粉チーズ	1	赤	水	15	赤	塩 調理用	0.1		水	105	
濃口しょうゆ	2.5		上白糖	2.9	黄	塩 調理用	0.3		たまねぎ	30	緑	サラダ油	1	黄	トマト	10	緑	土しょうが	0.2	黄	濃口しょうゆ	2.3	黄	酒	2	赤	塩	0.85		サラダ油	0.3	黄	塩	0.6		牛乳	1本	赤
酢	1.3		濃口しょうゆ	3.8		うすあげ	1.5	赤	トマト	10	緑	しめじ	9	緑	上白糖	3	黄	にんにく	0.1	緑	濃口しょうゆ	4		濃口しょうゆ	2		こしょう	0.03		淡口しょうゆ	0.6		ごぼう	5	赤	三度豆	30	緑
ごま油	0.8	黄	濃口しょうゆ	2.7	黄	上白糖	0.3	黄	トマトケチャップ	8	黄	ごま油	0.3	黄	濃口しょうゆ	4		にんじん	0.3	黄	濃口しょうゆ	0.3	黄	酒	2	赤	ペーリーフ	0.02		みりん	1		上白糖	0.6		塩 調理用	0.1	
米	80	黄	酒	1		濃口しょうゆ	0.3	黄	塩	0.8		上白糖	0.5	黄	塩	0.8		濃口しょうゆ	0.3	黄	水	30		濃口しょうゆ	1.1		牛乳	40	赤	糸かつお	0.3	赤	糸かつお	0.3	赤	ごま油	0.6	黄
水	105		水	20		糸かつお	0.6	赤	こしょう	0.02		濃口しょうゆ	1.1		濃口しょうゆ	1.1	緑	ほうれんそう	18	緑	濃口しょうゆ	1.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	水	45		豚肉	10	赤	上白糖	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.8	黄
牛乳	1本	赤	でんぶん	0.6	黄	上白糖	0.6	黄	ペーリーフ	0.02		水	0.8		濃口しょうゆ	0.8	緑	にんじん	4	緑	酒	0.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	マカロニ	5	黄	絹厚あげ	15	赤	水	1		水	105	
とり肉	15	赤	かえりちりめん	7	赤	淡口しょうゆ	1.4	黄	水	80		水	0.02		濃口しょうゆ	0.8	緑	キャベツ	25	緑	濃口しょうゆ	1.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	酢	1		だいず(ペースト)	10	赤
たまご	9	赤	かえりちりめん	7	赤	淡口しょうゆ	1.4	黄	水	80		水	0.02		濃口しょうゆ	0.8	緑	キャベツ	25	緑	濃口しょうゆ	1.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	1		だいず(ペースト)	10	赤
トック	25	黄	アーモンド(細切り)	5	黄	かまぼこ	15	赤	フォー	10	黄	こぼろ	15	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	塩 調理用	0.2	赤	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
にんじん	10	緑	上白糖	2.7	黄	ふ	1	黄	にんじん	4	緑	焼きのり	0.5	赤	濃口しょうゆ	2.5	黄	塩 調理用	0.2	赤	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
たまねぎ	20	緑	濃口しょうゆ	0.9		にんじん	10	緑	きゅうり	10	緑	塩 調理用	0.1		濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
にら	5	緑	酒	1.8		みつば	3	緑	塩 調理用	0.1		とうもろこし	5	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
塩	0.75		水	0.5		塩	0.25		とうもろこし	5	緑	とうもろこし	5	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
こしょう	0.03		にんじん	3	緑	淡口しょうゆ	3.5		白ごま	1	黄	白ごま	1	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
ごま油	0.1	黄	キャベツ	20	緑	けずりぶし	2.5		上白糖	1.4	黄	上白糖	1.4	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
だし昆布	0.5		きゅうり	15	緑	水	155		濃口しょうゆ	2.4	黄	濃口しょうゆ	1.5		濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
水	130		塩 調理用	0.2		水	155		酢	1.5		ごま油	0.2	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2		ごぼう	5	緑	水	0		だいず(ペースト)	10	赤
			上白糖	1.6	黄				ごま油	0.2	黄																											
			塩	0.2																																		
			酢	2																																		

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	小型パン スパゲティソテー 牛乳 ポークカツレツ 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう 味つけのり	ごはん 牛乳 焼きつくね 八宝菜 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 チキンの香草パン粉焼き キャベツの炒め物 カレースープ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根のみそ汁	ぶどうパン 牛乳 チーズミートグラタン ポテトサラダ 貝柱のスープ	ごはん ほうとう 牛乳 がんもどきの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ごまあえ みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め くる煮 きのこ汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜のおひたし かきたま汁
材料名及び使用量 (g)	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 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 黄 水 20 パン粉 11 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうやどうふ 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 青ねぎ 5 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 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 黄 上白糖 0.2 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 豚肉 15 赤 土しょうが 0.3 緑 いか 15 赤 えび 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 2.2 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.9 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 パジルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 ハム 5 黄 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 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 ます 40 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 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 酢 4.5 緑 かぼちゃ 25 緑 あずき 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.2 淡口しょうゆ 0.3 みりん 0.2 けずりぶし 0.3 水 10 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 みぞ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトビュレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 貝柱水煮 10 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.35 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.7 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 140	米 65 黄 水 85 ほうとううどん 50 黄 豚肉 20 赤 うすあげ 3 かぼちゃ 18 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 はくさい 13 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 煮干し 2 水 120 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酢 2.8 みりん 0.4	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 濃口しょうゆ 3 水 25 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 35 緑 はくさい 25 緑 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3 黄 温州みかん 1個 緑 牛乳 1本 赤 さといも 20 赤 じゃがいも 10 赤 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 みりん 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 2.7 濃口しょうゆ 0.7 煮干し 0.4 水 25 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	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 緑 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 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 25 緑 みつば 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 黄 でんぶん 0.5	

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
624	25.1	20.3	2.1	311	88	2.3	214	0.37	0.50	26

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たします。