



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	パン 牛乳 ミンチボールのチャップ 煮 じゃがいものソテー 豆乳コーンスープ みかんジャム	ごはん 牛乳 みそおでん れんごんのきんぴら 小松菜の磯あえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー ポトフスープ	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮	パン 牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 ますのムニエル ジャーマンサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ みかん	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜と豆の五目煮 みそ汁	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 ひじきの煮物 けんちん汁	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー マカロニサラダ	ごはん 五目うどん 牛乳 たまねぎコロッケ チンゲンサイとちくわの炒め物	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ りんご
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.4 黄 トンカツソース 1.4 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 15 黄 でんぶん 0.2 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 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 とうもろこし(丸) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 40 赤 水 60 黄 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 黄 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 ごんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 水 33 黄 みそ 9 赤 上白糖 2.7 赤 酒 1 赤 水 1.8 赤 牛肉 10 赤 れんごん 25 赤 酢 0.7 赤 にんじん 9 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 白ごま 1 黄 一味とうがらし 少々 黄 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 小麦粉 5 黄 水 11 黄 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 黄 塩 調理用 0.7 黄 上白糖 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 黄 ベーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 15 黄 セロリ 0.1 緑 水 110 緑	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 赤 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 淡口しょうゆ 2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.5 黄 水 0 黄 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さつまいも 70 黄 油 4 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 2 黄 でんぶん 0.3 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.3 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ベーコン 5 赤 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 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.8 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.5 緑 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 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	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 9 黄 うすあげ 3 黄 さといも 25 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 15 黄 えのきたけ 15 黄 わかめ 0.4 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 9.5 黄 煮干し 2 黄 水 120 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 緑 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 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 ひじき 3.5 赤 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 水 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 だいこん 9 緑 さといも 15 黄 ごんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 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 赤 こしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 35 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 赤 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 黄 ごんにゃく 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 黄 酢 2.7 黄 カレーパウダー 0.2 黄	米 65 黄 水 85 黄 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 ごんにゃく 0.2 緑 塩 調理用 0.1 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 濃口しょうゆ 3.4 緑 水 2.5 緑 淡口しょうゆ 4.5 緑 けずりぶし 3 緑 水 120 緑 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ちくわ 8 赤 濃口しょうゆ 0.2 赤 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(大) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 緑			

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 いりどうふ 切り干し大根の炒め煮 すいとん	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツとハムのサラダ	しめじごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ ひねポン おすまし	ごはん 牛乳 回鍋肉 きくらげのサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 他人とじ ほうれんそうのおひたし みかん	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ はりはりづけ ぶた汁	ごはん 牛乳 にゅうめん 牛乳 とり肉のから揚げ ツナとはくさいの煮びたし	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 とうふ 50 赤 たまご 13 赤 にんじん 9 赤 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 5 緑 しいたけ 0.4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 切り干し大根 4 緑 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 けずりぶし 0.3 赤 水 18 赤 白玉粉 15 黄 水 13 黄 うすあげ 2 赤 さといも 15 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 赤	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 黄 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 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ベーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 65 黄 水 85 黄 牛乳 4 緑 にんじん 3 緑 れんごん 0.5 緑 酢 5 緑 しいたけ 14 緑 うすあげ 2 赤 塩 0.3 赤 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 みりん 1 黄 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 ごしょう 0.4 黄 ウスターソース 0.05 黄 濃口しょうゆ 0.05 黄 でんぶん 7 黄 油 4 黄 とりの素焼き 10 赤 キャベツ 30 赤 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 0.3 緑 ゆず(果汁) 25 赤 とうふ 2 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 8 赤 みつば 3 赤 えのきたけ 10 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 3 赤 だし昆布 0.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 125 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.08 赤 青ねぎ 0.1 赤 キャベツ 35 赤 ピーマン 4 赤 土しょうが 0.15 赤 にんにく 0.15 赤 サラダ油 0.3 赤 水(ゆがき汁) 1.5 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 黄 きくらげ 0.3 黄 さくらげ 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とり肉 10 赤 フォー 7 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 みつば 5 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 0.27 赤 ごしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 ごま油 0.1 赤 だし昆布 0.7 赤 水 130 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 酒 5 赤 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 赤 水 55 赤 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 赤 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 尼の生しょうゆ 1.4 黄 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼ハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぶん 0.3 黄 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.7 黄 みりん 0.5 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 65 黄 水 85 黄 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 緑 青ねぎ 3 緑 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 緑 淡口しょうゆ 4.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 135 黄 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 ツナ 5 赤 はくさい 45 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 黄 水 28 黄 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 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	食物繊維 g
635	26.3	20.6	2.2	315	91	2.1	226	0.40	0.50	28	6.0

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・ひと歩きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう… ★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。

地産地消献立

11月26日(火)のほうれんそうのおひたしには、「尼の生しょうゆ」を使用しています。尼の生しょうゆは、明治から大正にかけて重要な産物であった、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生揚」しょうゆを復活させたものです。



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。

11月19日(火) 食育の日

ごはん 牛乳
豚肉とじゃがいものうま煮
アーモンドあえ りんご

りんごには、腸内の善玉菌を増やし腸の働きを活発にする食物繊維が多く含まれます。給食ではハヤシライスや焼き肉のたれにもりんごを使用しています。

☆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。

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。