

令和6年度 9月
(9月2日～9月30日) 19回



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。

尼崎市教育委員会
第4ブロック

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	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 関東煮 アーモンドあえ なし	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげのサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものごま炒め とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの炒め物 たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き 切り干し大根の炒め煮 とうふ汁 コンポート黄桃	ごはん 牛乳 焼き肉 はるさめサラダ 中華スープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物 かつおぶしかけ	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ れんごんのきんぴら オクラのみそ汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ツナとわかめのサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 じゃこビーマン ツナと野菜のあえ物
材料名及び使用量 (g)	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 こしょう 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 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(ダマ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 なし 1/4個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土ししょうが 0.3 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 八丁みそ 3 赤 とりから 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 一味とうがらし 0.02 でんぶん 0.8 黄 ハム 5 赤 じゃがいも 35 黄 塩 調理用 0.2 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.7 白ごま 0.5 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土ししょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぶん 0.3 黄 ハム 5 赤 じゃがいも 35 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりから 15 土ししょうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 とりにく 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(クリーム) 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりから 15 土ししょうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 黄 サラダ油 0.5 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 けずりぶし 0.3 水 18 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 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 コンポート(黄桃) 1個 緑	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 緑 土ししょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 黄 上白糖 2 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.3 赤 白ごま 1 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 2 黄 ごま油 0.1 黄 酒 20 黄 にんじん 1 緑 チンゲンサイ 15 緑 えのきたけ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりから 15 青ねぎ 0.2 緑 土ししょうが 0.2 緑 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土ししょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 水 6 パン粉 11 黄 油 6 黄 れんごん 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 水 28 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 トンカツソース 4.8 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 うすあげ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 わかめ 0.7 赤 にんじん 1.5 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3 パニラヨーグルト 1個	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 塩 調理用 0.3 緑 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 緑 にんじん 18 緑 たまねぎ 70 黄 なす 12 黄 グリーンピース 6 黄 こんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 赤 濃口しょうゆ 2.8 緑 淡口しょうゆ 1.9 緑 みりん 0.9 緑 けずりぶし 1.5 緑 水 40 緑 しらす干し 3 緑 ビーマン 25 緑 サラダ油 0.2 緑 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 ツナ 5 黄 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 わかめ 0.7 赤 にんじん 1.5 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3 パニラヨーグルト 1個		

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	チキンカレーライス (雑穀ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 野菜炒め 味つけのり 冷凍みかん	パン 牛乳 さけのムニエル シエルマカロニのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップ あえ キャベツのサラダ はるさめスープ	豚どん (麦ごはん) 牛乳 ひじき豆 けんちん汁	ごはん 牛乳 他人とじ ちりめんの炒り煮 もずくのあえ物	アップルパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリー スープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイの煮びたし みそ汁
材料名及び使用量(g)	とりにく 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ペーリーフ 0.05 水 60 米 73 黄 雑穀米 7 黄 水 102 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 だいず 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 0.8 黄 味つけのり 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 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 黄 こしょう 0.02 酢 2 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 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりから 15 緑 セロリ 0.1 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 40 赤 レバーブロック 15 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 3 上白糖 2 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.4 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりから 15 土ししょうが 0.1 緑 水 115	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土ししょうが 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 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 とりにく 10 赤 とらふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 ごんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 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 酒 1.3 水 0.3 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 3	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 黄 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 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 こしょう 0.02 酢 1 とりにく 10 赤 とらふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりから 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 105

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
621	25.9	20.5	2.2	328	89	2.3	314	0.37	0.51	26	5.4

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・ひとときプラザ内

★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。

9月19日(木) 食育の日

ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし
野菜炒め 味つけのり 冷凍みかん

大豆は、小豆など他の豆に比べてたんぱく質がとても多く、「畑の肉」とも言われています。大豆の加工品は数多く給食でもよく使用しています。

☆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お願い致します。