令和6年度　10月月間献立表　給食センター（Bコース）

日・曜	1日(火)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
献立名	ごはん 牛乳 いも煮 野菜のさっぱり炒め いんげんの磯あえ	玄米入りごはん 牛乳 しゃけのごまみそマヨネーズ焼き 塩豚じゃが 白菜のゆず香あえ	ごはん 牛乳 とり肉とﾊﾟｰのｹﾁｬｯﾌﾟあえ コーンサラダ 大根スープ さつまいもと栗のタルト	ごはん 牛乳 とり肉のさらさ揚げ ツナとキャベツのサラダ 白いんげん豆スープ	目の愛護デー献立 玄米入りごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 おひたし えびのつみれ汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 豚肉の西京焼き キャベツのおかかあえ すまし汁	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(ﾌﾟﾚｰﾝ) 焼きししゃも 関東煮 野菜の甘酢あえ	ドライカレー （ごはん） 牛乳 れんこんチップス マカロニサラダ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 キャベツのサワーづけ ほそぎり野菜のスープ	ごはん 牛乳 焼きつくね 切り干し大根のあえ物 ぶた汁	ごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め フォーサラダ たまごスープ	玄米入りごはん 牛乳 大豆とちりめんの炒り煮 さといものそぼろ煮 ブロッコリーのごままぶし	ごはん 牛乳 こうやどうふの甘酢あん にんじんしりしり 三平汁	ごはん 牛乳 スパイシーチキン ごぼうのサラダ ミンチボールのポトフスープ
材料名および使用量（g）	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 さといも 60 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 30 緑 ごぼう 15 緑 しめじ 8 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.8 水 65 とり肉 20 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 8 緑 塩 0.2 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.3 黄 三度豆 18 緑 もやし 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6	米 85 黄 ｱﾙﾌｧ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 ＊白ごま 0.8 黄 みそ 2.5 赤 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 みりん 1 豚肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 えだ豆 8 緑 上白糖 2 黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 はくさい 50 緑 だいこん 20 緑 ゆず(果汁) 0.7 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 80 赤 ﾚﾊﾞｰﾌﾞﾛｯｸ 20 赤 酒 1 でんぷん 12 黄 油 6 黄 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8 ｳｽﾀｰｿｰｽ 4 上白糖 2.7 黄 水 2 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 豚肉 18 赤 にんじん 15 緑 だいこん 45 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 150 でんぷん 0.9 黄 さつまいもと栗のタルト 1個 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 にんにく 0.2 緑 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 でんぷん 15 黄 油 7 黄 ツナ 15 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 酢 2.7 ベーコン 20 赤 白いんげん豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 ＊牛乳 40 赤 塩 0.9 こしょう 0.02 水 75	米 85 黄 ｱﾙﾌｧ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 でんぷん 6 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 うすあげ 5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 はくさい 55 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 ＊えびボール 26 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 11 緑 だいこん 23 緑 しめじ 7 緑 小松菜 12 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145 ぶどうゼリー 1個 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 白みそ 6.5 赤 上白糖 0.8 黄 みりん 1 淡口しょうゆ 0.8 酒 1 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 とうふ 30 赤 ちくわ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150	米 95 黄 水 133 ＊ﾖｰｸﾞﾙﾄ飲料ﾌﾟﾚｰﾝ 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 とり肉 40 赤 一口がんも 30 赤 丸平天 18 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 こんにゃく 30 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 2 みりん 1.5 だし昆布 0.7 水 45 にんじん 8 緑 だいこん 35 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3	牛ひき肉 40 赤 豚ひき肉 40 赤 だいず(ひきわり) 30 赤 たまねぎ 85 緑 にんじん 25 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 タイム 0.03 ベーリーフ 0.03 カレーパウダー 1 カレー粉 0.3 ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ 5 緑 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 5 赤ワイン 3 上白糖 0.5 黄 ﾄﾝｶﾂｿｰｽ 4 濃口しょうゆ 2 米粉 1.5 黄 米 100 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 れんこん 45 緑 油 2 黄 食卓塩 0.1 ＊マカロニ 8.5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 22 緑 塩 0.2 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 8.5 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 ｳｽﾀｰｿｰｽ 2 ﾄﾝｶﾂｿｰｽ 2 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2 ベーコン 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.2 緑 塩 1 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 150	米 95 黄 水 133 ＊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 でんぷん 0.2 黄 水 5 切り干し大根 7 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2 豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	米 95 黄 水 133 豚肉 70 赤 にんにく 0.2 緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 フォー 14 黄 にんじん 6 緑 きゅうり 14 緑 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.9 黄 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5 黄 とり肉 20 赤 ＊たまご 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 150 でんぷん 0.5 黄	米 85 黄 ｱﾙﾌｧ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 だいず 12 赤 でんぷん 2 黄 かえりちりめん 4 赤 油 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 とりひき肉 40 赤 さといも 60 黄 にんじん 20 緑 だいこん 25 緑 こんにゃく 25 緑 しいたけ 1 緑 土しょうが 0.5 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 3 酒 1.3 水 45 でんぷん 1.2 黄 ブロッコリー 40 緑 にんじん 7 緑 ＊白ごま 1.4 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.7	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 こうやどうふ 4 赤 でんぷん 5 黄 油 1.5 黄 豚ひき肉 11 赤 にんじん 6 緑 たけのこ 5 緑 えだ豆 3 緑 上白糖 1.3 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10 ツナ 15 赤 にんじん 35 緑 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01 さけ 30 赤 塩 0.1 酒 1.4 じゃがいも 30 黄 しめじ 8 緑 だいこん 25 緑 白ねぎ 6 緑 みそ 11.5 赤 だし昆布 1.4 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.2 緑 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 ハム 12 赤 ごぼう 22 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 22 緑 上白糖 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 8.5 黄 ミンチボール 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 緑 水 135

令和5年度尼崎市中学校給食献立コンクール受賞作品が登場します

昨年度開催された献立コンクールで教育長賞を受賞された、立花中学校3年吉川心望さんの献立の中から「しゃけのごまみそマヨネーズ焼き」が登場します。みそ、マヨネーズ、しょうゆなどの調味料でさけに下味を付けて焼いた料理です。

目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。最近は、スマートフォンやゲームの使い過ぎで目が悪くなる人が増えています。給食では目に良いとされるビタミンA、DHAを多く含む食材（にんじん、小松菜、さんまなど）を使った献立を取り入れています。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから制定されました

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　＊：アレルギー(卵,乳,小麦,ｴﾋﾞ,ｶﾆ,ｲｶ,ｺﾞﾏ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ﾀｺを含む食材)

■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
784	33.4	24.9	2.6	373	116	4.0	385	0.49	0.58	33	6.7

Bコースの中学校
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

令和6年度　10 月 月 間 献 立 表

日・曜	23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)			31日(木)		
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 切り干し大根のカレー煮 とうふのみそ汁 りんご			親子どんぶり （ごはん） 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) 焼きじゃがいも わかめとコーンの和風サラダ			しそごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 厚揚げと大根の煮物 ひねポン			ごはん 牛乳 ボロニアハムステーキ さつまいものシチュー コールスローサラダ			玄米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 水菜のあえ物 具だくさんみそ汁			ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー 豆乳コーンスープ			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 もちいなりの含め煮 ごまあえ		
材料名および使用量（ｇ）	米	85	黄	とり肉	45	赤	米	100	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄
	アルファ化米(もち玄米)	10	黄	＊ たまご	35	赤	水	145		水	133		アルファ化米(もち玄米)	10	黄	水	133		水	133	
	水	140		こうやどうふ(細切)	5	赤	しそふりかけ	2.6	緑				水	140							
				にんじん	15	緑				＊ 牛乳	1本	赤				＊ 牛乳	1本	赤	＊ 牛乳	1本	赤
	＊ 牛乳	1本	赤	たまねぎ	60	緑	＊ 牛乳	1本	赤				＊ 牛乳	1本	赤						
				青ねぎ	6	緑				ボロニアステーキ	1個	赤				ハンバーグ	1個	赤	とり肉	45	赤
	ます	1切	赤	しいたけ	0.7	緑	＊ 淡路たまねぎコロッケ	1個	黄				さわら	1切	赤	トマトケチャップ	3.5		だいず	15	赤
	酒	2		サラダ油	0.3	黄	油	6	黄	豚肉	40	赤	でんぷん	8	黄	ウスターソース	1		ちくわ	15	赤
	塩	0.5		上白糖	3	黄				さつまいも	50	黄	油	5	黄	トンカツソース	1		絹厚あげ	20	赤
	こしょう	0.04		濃口しょうゆ	3		豚肉	40	赤	にんじん	15	緑	上白糖	2.6	黄	上白糖	0.4	黄	じゃがいも	70	黄
	でんぷん	8	黄	淡口しょうゆ	6		絹厚あげ	40	赤	たまねぎ	40	緑	濃口しょうゆ	4		濃口しょうゆ	0.3		にんじん	10	緑
	油	5	黄	酒	1.3		だいこん	80	緑	＊ 粉チーズ	1.3	赤	みりん	1.4		水	7		こんにゃく	20	緑
				水	50		にんじん	20	緑	塩	1.1		水	1.5		でんぷん	0.15	黄	上白糖	5.5	黄
	切り干し大根	7	緑				こんにゃく	20	緑	こしょう	0.03		でんぷん	0.2	黄				濃口しょうゆ	6.5	
	うすあげ	5	赤	米	100	黄	三度豆	10	緑	＊ 牛乳	55	赤				ブロッコリー	42	緑	水	48	
	にんじん	8	緑	水	140		上白糖	4	黄	水	50					上白糖	1	黄			
	上白糖	1.4	黄				濃口しょうゆ	4		米粉	3	黄	水菜	14	緑	サラダ油	1.2	黄	餅いなり	1個	黄
	濃口しょうゆ	3.5		＊ 牛乳	1本	赤	淡口しょうゆ	3					だいこん	40	緑	塩	0.3		上白糖	2.5	黄
	カレーパウダー	0.25					煮干し	0.6		キャベツ	40	緑	にんじん	7	緑	こしょう	0.03		濃口しょうゆ	2.5	
	けずりぶし	0.7		＊ ヨーグルト飲料マスカット	1本	赤	水	45		きゅうり	13	緑	糸かつお	0.9	赤	こしょう	0.03		みりん	1	
	水	35								上白糖	0.9	黄	上白糖	2.5	黄	酢	1.4		けずりぶし	0.5	
				じゃがいも	70	黄	とり肉素焼き	20	赤	サラダ油	0.9	黄	濃口しょうゆ	2					水	30	
	とうふ	40	赤	サラダ油	2	黄	キャベツ	35	緑	塩	0.2		酢	3		とり肉	18	赤			
	たまねぎ	30	緑	塩	0.2		上白糖	1.2	黄	こしょう	0.01					にんじん	10	緑			
	にんじん	10	緑				淡口しょうゆ	2.4		酢	2		うすあげ	6	赤	たまねぎ	45	緑	ほうれんそう	15	緑
	わかめ	0.5	赤	ツナ	12	赤	酢	1.8					じゃがいも	25	黄	とうもろこし	12	緑	にんじん	8	緑
	みそ	11.5	赤	もやし	25	緑	ゆず(果汁)	0.4	緑				たまねぎ	25	緑	とうもろこし(クリーム)	25	緑	はくさい	40	緑
	煮干し	2.7		とうもろこし	15	緑							にんじん	10	緑	塩	0.7		＊ 白ごま	1.6	黄
	水	145		わかめ	0.8	赤							ごぼう	10	緑	こしょう	0.02		上白糖	1.9	黄
				サラダ油	1.2	黄							青ねぎ	4	緑	淡口しょうゆ	1.3		濃口しょうゆ	2.8	
	りんご	1/4個	緑	塩	0.2								みそ	11.5	赤	豆乳	40	赤			
	塩 調理用	0.3		こしょう	0.02								煮干し	2.7		水	85				
				濃口しょうゆ	2								水	145							
				酢	2																

りんご

品種が多く、ふじ、つがる、シナノスイート、紅玉、王林などをはじめ日本では約2000種類のりんごがあり、そのうち40種類が市場に出回っています。

ひょうご食育月間

10月は「ひょうご食育月間」です。食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう。
10月25日には、淡路島産のたまねぎを使った「たまねぎコロッケ」、播州地域の名物「ひねポン」など兵庫県の食材を味わえる献立が登場します。

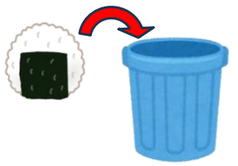
10月給食だより

尼崎市立学校給食センター

日に日に暑さも和らぎ、だんだんと秋の訪れを感じるようになってきました。秋は「実りの秋」とも言われ、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

10月は『ひょうご食育月間』

～食品ロスについて考えよう！～



「食品ロス」とは、<u>まだ食べられるのに捨てられてしまう食品</u>のことを言います。お店で売れ残った食品が捨てられるものや、家庭で食べ残して捨てられるごはんは「食品ロス」になり、その量は日本国内だけで、年間約472万トンにもなります。これは、日本の国民全員が、毎日“おにぎり約１個分（約103g）”を捨てる量に相当します（令和４年度推計値）。

■私たちができること
食べもののムダをなくすために、一人ひとりができることを考えてみましょう！

◎「のこさず食べる」：ごはんは、自分（家族）が食べられる量を用意し、残さずに食べよう
◎「必要な分だけ買う」：消費期限と賞味期限を確認し、期限内に食べられる量を買おう
◎「ムダなくつかう」：野菜の皮を厚くむき過ぎない等、食べられる部分は使おう

尼崎市保健所
健康増進課
インスタグラム
食育・栄養について
インスタグラムで楽しく配信中

尼崎市立学校
給食センター
インスタグラム
毎日の献立写真掲載中

「アマメシ」
クックパッド
中学校給食のレシピ掲載中

保健所の管理栄養士コンビが
係長の乱れた食生活を熱血指導

・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター（TEL:06－6491－8390）
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課（TEL:06－4950－5675）