

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	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 いも煮 野菜のさっぱり炒め いんげんの磯あえ			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 牛肉のスタミナ炒め はるさめサラダ キムチスープ			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			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			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 ヨーグルト飲料(プレーン) 焼きししゃも 関東煮 野菜の甘酢あえ			ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 きくらげのサラダ			ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップあえ コーンサラダ 大根スープ さつまいもと栗のタルト			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 豚肉のにんにく炒め フォーサラダ たまごスープ			ごはん 牛乳 ポ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 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		
材料名および使用量（g）	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	牛ひき肉	40	赤	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄
	アルファ化米(もち玄米)	10	黄	水	133	黄	水	133	黄	水	133	黄	水	133	黄	水	140	黄	豚ひき肉	40	赤	水	133	黄	水	133	黄	水	133	黄	水	140	黄	水	133	黄	水	133	黄	水	140	黄
	水	140																	だいず(ひきわり)	30	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	* 牛乳	1本	赤	たまねぎ	85	緑	* 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	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	さけ	1切	赤	牛肉	40	赤	平つくね	1個	赤	牛肉	45	赤	豚肉	1枚	赤	さんま	1切	赤	ピーマン	25	緑	* ヨーグルト飲料プレーン	1本	赤	* ジャンボしゅうまい	2個	赤	とり肉	80	赤	豚肉	70	赤	ポロニアステーキ	1個	赤	ます	1切	赤			
	* 白ごま	0.8	黄	さといも	60	黄	上白糖	0.2	黄	たまねぎ	30	緑	白みそ	6.5	赤	でんぷん	6	黄	にんにく	0.2	緑	油	2	黄	油	2	黄	だいず	12	赤	にんにく	0.2	緑	こしょう	0.01	黄	豚肉	40	赤			
	みそ	2.5	赤	にんじん	10	緑	濃口しょうゆ	0.5	黄	三度豆	7	緑	上白糖	0.8	黄	油	3	黄	にんにく	0.5	黄	ししゃも	2尾	赤	油	2	黄	でんぷん	1	黄	こしょう	3	黄	濃口しょうゆ	3	黄	さつまいも	50	黄			
	ノンエッグマヨネーズ	5	黄	こんにやく	30	緑	ウスターソース	0.9	黄	にんにく	0.2	緑	みりん	1	黄	サラダ油	0.4	黄	タイム	0.03	黄	とりにく	40	赤	とうふ	120	赤	豚ひき肉	40	赤	たまねぎ	45	緑	たけのこ	15	緑	にんじん	15	緑			
	上白糖	1	黄	ごぼう	15	緑	トンカツソース	1.5	黄	サラダ油	0.4	黄	八丁みそ	1.4	黄	酒	1	黄	カレー	0.03	黄	丸平天	30	赤	たまねぎ	45	緑	でんぷん	12	黄	油	6	黄	トマトケチャップ	8	黄	ウスターソース	4	黄	上白糖	1.8	黄
	濃口しょうゆ	1	黄	しめじ	8	緑	でんぷん	0.2	黄	水	5	黄	キャベツ	35	緑	濃																										

■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
779	33.0	25.2	2.6	374	114	4.0	383	0.49	0.58	31	6.1

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

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	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			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			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			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 ハンバーグ ブロッコリー 豆乳コーンスープ			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 とり肉のから揚げ もずくのあえ物 たぬき汁		
材料名および使用量 (g)	米	95	黄	米	100	黄	とり肉	45	赤	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄
	水	133		水	145		* たまご	35	赤	水	133		水	133		水	10	黄	水	133	
	* 牛乳	1本	赤	しそふりかけ	2.6	緑	こうやどうふ(細切)	5	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	とり肉	100	赤	* 牛乳	1本	赤	にんじん	15	緑	こうやどうふ	4	赤	ハンバーグ	1個	赤	* 牛乳	1本	赤	とり肉	100	赤
	塩	1		* 淡路たまねぎコロッケ	1個	黄	たまねぎ	60	緑	でんぷん	5	黄	トマトケチャップ	3.5	黄	さわら	1切	赤	塩	0.8	黄
	こしょう	0.04		油	6	黄	青ねぎ	0.7	緑	油	1.5	黄	ウスターソース	1	黄	でんぷん	8	黄	こしょう	0.04	黄
	にんにく	0.2	緑				しいたけ	6	緑	豚ひき肉	11	赤	トンカツソース	1	黄	油	5	黄	酒	1.4	黄
	パプリカ	0.15		豚肉	40	赤	サラダ油	0.3	黄	にんじん	6	緑	上白糖	0.4	黄	上白糖	2.6	黄	でんぷん	11	黄
	チリパウダー	0.1		絹厚あげ	40	赤	上白糖	3	黄	たけのこ	5	緑	濃口しょうゆ	0.3	黄	濃口しょうゆ	4	黄	油	6.5	黄
				だいこん	80	緑	濃口しょうゆ	3		えだ豆	3	緑	水	7		みりん	1.4				
ハム	12	赤	にんじん	20	緑	酒	1.3		上白糖	1.3	黄	でんぷん	0.15	黄	水	1.5		もずく	8	赤	
ごぼう	22	緑	こんにやく	20	緑	水	50		塩	0.2					でんぷん	0.2	黄	キャベツ	20	緑	
にんじん	10	緑	三度豆	10	緑	米	100	黄	濃口しょうゆ	1.8		ブロッコリー	42	緑	水菜	14	緑	きゅうり	20	緑	
きゅうり	22	緑	上白糖	4	黄	水	140		酒	0.2		上白糖	1	黄	だいこん	40	緑	にんじん	8	緑	
上白糖	0.2	黄	濃口しょうゆ	4		* 牛乳	1本	赤	酢	1		サラダ油	1.2	黄	にんじん	7	赤	上白糖	2.3	黄	
塩	0.2		淡口しょうゆ	3					けずりぶし	0.3		塩	0.3		糸かつお	0.9	赤	淡口しょうゆ	2.3		
こしょう	0.01		煮干し	0.6		* ヨーグルト飲料マスカット	1本	赤	水	10		こしょう	0.03		上白糖	2.5	黄	酢	3		
ノンエッグマヨネーズ	8.5	黄	水	45					ツナ	15	赤	酢	1.4		濃口しょうゆ	2		うすあげ	5	赤	
ミンチボール	30	赤	とり肉素焼き	20	赤	じゃがいも	70	黄	にんじん	35	緑	とり肉	18	赤	酢	3		だいこん	20	緑	
じゃがいも	30	黄	キャベツ	35	緑	サラダ油	2	黄	サラダ油	0.4	黄	にんじん	10	緑			うすあげ	6	赤		
にんじん	10	緑	上白糖	1.2	黄	塩	0.2		濃口しょうゆ	1.3		たまねぎ	45	緑			じゃがいも	25	黄		
たまねぎ	20	緑	淡口しょうゆ	2.4					酒	0.7		とうもろこし	12	緑			たまねぎ	25	緑		
キャベツ	15	緑	酢	1.8		ツナ	12	赤	こしょう	0.01		とうもろこし(クリーム)	25	緑			にんじん	10	緑		
塩	0.8		ゆず(果汁)	0.4	緑	もやし	25	緑									こんにやく	15	緑		
こしょう	0.02					とうもろこし	15	緑	さけ	30	赤	塩	0.7				ごぼう	10	緑		
ペーリーフ	0.02					わかめ	0.8	赤	塩	0.1		こしょう	0.02				青ねぎ	4	緑		
白ワイン	0.5					サラダ油	1.2	黄	酒	1.4		淡口しょうゆ	1.3				みそ	11.5	赤		
とりがら	8					塩	0.2		じゃがいも	30	黄	豆乳	40	赤			煮干し	2.7			
セロリ	0.1	緑				こしょう	0.02		しめじ	8	緑	水	85				水	145			
水	135					濃口しょうゆ	2		だいこん	25	緑								けずりぶし	2.8	
						酢	2		白ねぎ	6	緑								水	150	
									みそ	11.5	赤								でんぷん	0.5	黄
									だし昆布	1.4	黄										
									水	145	赤										



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24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。

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24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

ニ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す。

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、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。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！

一人ひとりができる！食品ロスを減らす方法

- のこさず食べる
- 必要な分だけ買う
- ムダなくつかう

◎「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
Instagram
食育・栄養について
Instagramで楽し
く配信中

→



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
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)