

令和7年度

7 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ブルコギ フォーサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 ブリの竜田揚げ ブロッコリーのごままぶし オクラのみそ汁	七夕献立 わかめごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ じゃこピーマン 七夕汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ハンバーグ キャベツのサラダ スープ	ごはん 牛乳 はるまき じゃがいもの炒め物 キムチスープ	玄米入りごはん 牛乳 ミンチカツ ポークビーンズ コールスローサラダ	ごはん 牛乳 豚肉の塩レモン炒め おひたし とうがんのみそ汁 角チーズ	ナン・ごはん 牛乳 チキンカレー とうもろこし マカロニサラダ	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) さわらの南ばんづけ こうやどうふのたまごとしそあえ	玄米入りごはん 牛乳 ポロニアカツ クリーム煮 キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 焼きつくね ゴーヤーチャンプルー たぬき汁	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜のごま酢あえ とうふのみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 アルファ化米(もち玄米) 水	米 水	米 水	米 水	米 水	米 アルファ化米(もち玄米) 水	米 水	* ナン 米 水	米 水	米 アルファ化米(もち玄米) 水	米 水	米 水
	85 10 140	95 133	100 140 2.6	95 133	95 133	85 10 140	95 133	1個 50 70	95 133	85 10 140	95 133	95 133
	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳
	牛肉 にんじん ピーマン たまねぎ にんにく ごま油 コチジャン 上白糖 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒	ぶり 塩 こしょう 酒 でんぷん 油 ブロッコリー にんじん * 白ごま 上白糖 濃口しょうゆ	とり肉 でんぷん 油 上白糖 濃口しょうゆ みりん 水 でんぷん しらす干し ピーマン サラダ油 上白糖 濃口しょうゆ 酒	ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース 上白糖 濃口しょうゆ 水 でんぷん	はるまき 油 焼豚 じゃがいも にんじん 三度豆 サラダ油 塩 こしょう 淡口しょうゆ	* ミンチカツ 油 豚肉 だいず じゃがいも にんじん たまねぎ サラダ油 トマトケチャップ 塩 こしょう 上白糖 水	豚肉 たまねぎ レモン果汁 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 サラダ油 うすあげ 上白糖 濃口しょうゆ はくさい にんじん 上白糖 淡口しょうゆ	とり肉 じゃがいも にんじん たまねぎ トマト にんにく サラダ油 カレーパウダー トマトケチャップ 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ ベーリーフ 水 米粉 とうもろこし	さわら でんぷん 油 白ねぎ 土しょうが 上白糖 濃口しょうゆ 酢 一味とうがらし	ポロニアカツ 油 とり肉 マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ えだ豆 サラダ油 塩 こしょう * 牛乳 水 米粉	平つくね 上白糖 濃口しょうゆ ウスターソース トンカツソース でんぷん 水 豚肉 絹厚あげ にがうり にんじん たまねぎ きくらげ乾 サラダ油 塩 濃口しょうゆ 糸かつお	とり肉 土しょうが 濃口しょうゆ 酒 ごま油 でんぷん 油 ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり 白ごま 上白糖 塩 酢 とうふ うすあげ たまねぎ にんじん わかめ みそ 煮干し 水
	45 10 5 30 0.2 0.4 1.2 2 0.1 0.02 4 2	1切 0.5 0.04 2 8 5 40 7 1.4 1.4 2.7	100 11 6.5 5 5 1.6 5.5 0.2 5 30 0.3 1.4 1.4 1.4	1個 3.5 1 1 0.4 0.3 7 0.15	1本 3 10 40 10 5 0.4 0.2 0.01 1	1本 6 1個 40 19 75 15 45 0.4 17 0.8 0.03 0.8 45	60 20 2.5 0.5 0.4 0.03 1 0.4 5 0.4 0.5 8 8 0.9 2	55 65 20 70 18 0.2 0.5 1.2 1.6 1 0.03 7 3 0.07 78 4	1切 8 5 0.5 0.3 5.4 6 4 0.01	1個 6 30 7 65 3 40 65 3 10 5 3 8 2.5 1.5 1.5 110	1個 0.2 0.5 0.9 1.5 1.5 0.2 0.4 0.7	100 0.7 4.8 1.4 1.5 6.6 8 7 15 25 2 2.3 0.4 0.2 40 7 30 10 0.5 11.5 2.7 145
	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳	* 牛乳
	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ	とうもろこし オクラ モロヘイヤ えだまめ さやいんげん みょうが 青じそ
	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5
	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5
	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5
	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5	20 20 10 30 4 0.4 0.03 4 8 0.1 150 0.5

令和6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

昨年度開催の献立コンクールで優良賞を受賞された、園田中学校2年吉川千夏さん、丸山優歩さんの考えた献立の中から「ブリの竜田揚げ」が登場します。下味を付けたブリをカリッと揚げて魚が苦手な人もおいしく食べられるように工夫しています。

★七夕の行事食

七夕は五節句のひとつです。晴れていたら夜空には、わし座のアルタイル(彦星)とこと座のベガ(織姫)が輝きます。給食の「七夕汁」では、星形のかまぼこで夜空の星をイメージしています。

給食にはいくつ登場しているでしょう。
探してみましょう。



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, E, B, カニ, イ, コ, マ, アーモンド, 卵を含む食材)

■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
786	33.1	26.1	2.8	402	118	5.1	246	0.44	0.58	33	6.2

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

7月食育だより



尼崎市立学校給食センター

梅雨が明けると夏本番になり、一気に気温が上がってきます。暑さに負けない体づくりとともに熱中症予防も心がけていきましょう。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。自身で体調管理を行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

安全においしく

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、夏休みは部活動などでお弁当を持つことも多くなります。作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。



【調理のポイント】

- 手をきれいに洗う
- 食材をよく洗う
- おかずは中心部までしっかり加熱
- 作り置きのおかずも再加熱する

【保存のポイント】

- 涼しい所に保管する
- 保冷剤や保冷バッグを使う

【詰めるときのポイント】

- 汁を切る
- 仕切りやカップを使う
- 冷ましてから詰める
- なるべくすき間なく詰める

抗菌効果のある食材の活用

夏場の弁当に、抗菌作用のある食材や調味料を使ってみてはどうでしょう。酸味のある食べ物、香味野菜、香辛料は夏バテからの回復や食欲増進効果も期待できます。



パッケージの表示に注目！

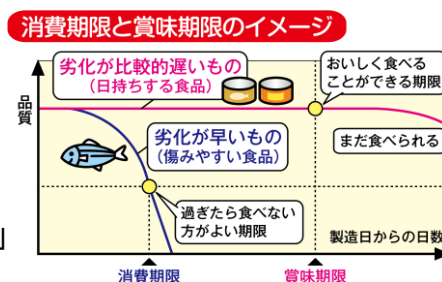
消費期限と賞味期限を正しく理解し使い分けましょう。

【消費期限】

傷みやすい食品に表示される「安全に食べられる期限」

【賞味期限】

日持ちする食品に表示される「おいしく食べられる期限」



あなたの考えた献立が給食に登場するかも！？

～尼崎市中学校給食献立コンクール～

今年度も尼崎市中学校給食献立コンクールを実施します。「こんな給食食べたいな！ごはんに合うおいしい給食」をテーマに、創意工夫された一食分の献立を募集します。

大募集

たくさんの応募
待っています！

令和7年度

尼崎市中学校給食 献立コンクール

テーマ こんな給食が食べたいな！
ごはんに合うおいしい給食

応募資格 尼崎市立中学校に在籍する生徒
(同一中学校に在籍する3名以内のグループ可)

応募内容 主食(ごはん)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜等)、汁物(みそ汁・スープ等)
を組み合わせた**1食分の献立**

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真を添えて、
中学校へ提出してください。(グループでの応募は1組のみ提出してください)

審査基準

- ・加熱調理を基本とした献立であること
- ・大量調理に適した献立であること
- ・テーマに沿っていること
- ・栄養バランスがとれていること
- ・コンセプトが明確であること
- ・創意工夫がなされていること

審査方法 一次審査：書類選考
二次審査：生徒投票・実食審査

表彰 市長賞(最優秀賞)1点
教育長賞(優秀賞)1点
優良賞3点
入選は複数選びます。

最優秀作品は
3学期の給食に登場します！

応募締切
8/29 (金)

主食、主菜、副菜、汁
物をそろえよう！

受賞作品は中学校給食で登場！

作ってみよう！給食レシピ

豚肉の塩レモン炒め



材料(4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 240g
- ・たまねぎ 中1/3個
- ・レモン果汁 10g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 適量

作り方

1. たまねぎを5mm幅の細切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で豚肉を炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
4. Aの調味料を加え、全体的に炒まったら仕上げにレモン果汁を加えてさっと混ぜ合わせて火を止める。

栄養のワンポイント

豚肉のビタミンB1には疲労回復効果があります。また、塩とレモンで、塩分やクエン酸、ビタミンCを補給できるので、夏バテや熱中症予防に適しています。



・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)

「アマメシ」
クックパッド
レシピ掲載中



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

