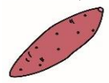
令和7年度　10月月間献立表

給食センター（Aコース）

日・曜	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ますのから揚げ ひじきの煮物 かきたま汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 塩豚じゃが しそあえ	ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 大根スープ	ごはん 牛乳 塩こうじ鶏の焼き物 にんじんしりしり まめまめみそ汁	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の土佐酢あえ	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 大根サラダ	**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 いんげんの磯あえ たぬき汁 角チーズ	ごはん 牛乳 ハンバーグ 枝豆ポテト スープ	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) 焼きししゃも 厚あげのそぼろ煮 野菜の甘酢あえ	**地域の特色を生かした献立** 玄米入りごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ひねポン 青菜汁 のりつくだに	ごはん 牛乳 ますの香草焼き ブロッコリー ポトフスープ	ポークカレー （ごはん） 牛乳 ミンチカツ ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ うの花の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 もちいなりの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ
材料名および使用量（ｇ）	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 酒 1.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 8 黄 油 5 黄 ひじき 4 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 緑 三度豆 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18 ＊たまご 20 赤 とうふ 35 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 135 でんぷん 0.9 黄	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 豚肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 2 黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 キャベツ 33 緑 小松菜 15 緑 しそふりかけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.7	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ＊はるまき 1本 赤 油 3 黄 はるさめ 4.5 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 きくらげ乾 0.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 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 145 でんぷん 0.9 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 土しょうが 1 緑 塩こうじ 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 だいず 5 赤 とうふ 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 ＊小麦粉 7 黄 カレー粉 0.5 水 10 油 9 黄 豚肉 40 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 30 緑 土しょうが 0.4 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 にんじん 6 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 27 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ボロニアステーキ 1個 赤 豚肉 40 赤 さつまいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 ＊粉チーズ 1.3 赤 塩 1.1 こしょう 0.03 ＊牛乳 55 赤 水 50 米粉 3 黄 だいこん 45 緑 ほうれんそう 15 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.4 酢 2.5	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 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 うすあげ 5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 土しょうが 0.5 緑 えのきたけ 10 緑 こんにゃく 15 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 5.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.5 黄 ＊角チーズ 1個 赤	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 黄 じゃがいも 50 黄 えだ豆 10 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 酢 0.5 ノンエッグマヨネーズ 8 黄 とり肉 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ＊ヨーグルト飲料プレーン 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 とりひき肉 45 赤 絹厚あげ 80 赤 土しょうが 0.5 緑 にんじん 20 緑 こんにゃく 40 緑 しいたけ 1 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 7 酒 1.2 みりん 1.2 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 0.9 黄 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	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 ＊淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とり肉素焼き 20 赤 キャベツ 35 緑 上白糖 1.2 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 ゆず(果汁) 0.4 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑 小松菜 25 緑 みそ 11 赤 煮干し 2.7 水 145 のり佃煮 1袋 赤	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.03 サラダ油 0.3 黄 バジルペースト 5.5 緑 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 塩 0.9 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 130	豚肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 70 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 1 黄 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.07 水 95 米粉 4.5 黄 米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ＊ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 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 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 酒 2 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 8 黄 油 5 黄 とり肉 15 赤 おから 20 赤 にんじん 8 緑 ごぼう 5 緑 こんにゃく 8 緑 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 16 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 ＊たまご 25 赤 こうやどうふ 5 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 水 65 餅いなり 1個 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 8 緑 キャベツ 20 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5



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教育長賞を受賞された、立花中学校の藤原湊さんが考えた献立の中から「塩こうじ鶏の焼き物」が登場します。とり肉に塩こうじを使用することで、味つけだけではなく、とり肉をやわらかく食べやすくして、よりおいしく食べられるように工夫したそうです。

10月10日は目の愛護デー

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色は料理に彩りを添えることができます。β-カロテンは体内で作り出すことができません。β-カロテンから変換されたビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保つために欠かせない栄養素です。夜間の視力保持や肌荒れ予防、風邪など感染症に対する抵抗力を高めることに役立ちます。

ひょうご食育月間

兵庫県では、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。食べ物を通して実りの秋を感じ、農作物の恩恵への感謝の気持ちを育むきっかけとなる10月です。身近な兵庫の食について知り、あらためて食生活について考える機会にしていきましょう。
16日の給食では、淡路島産のたまねぎを使用した「たまねぎコロッケ」、播磨地域で古くから伝わる「ひねポン」や尼崎市内野菜生産量1位の小松菜を使った「青菜汁」で兵庫の食に触れることができます。

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
770	32.6	24.8	2.6	371	119	3.8	260	0.48	0.57	28	6.4

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7年度　10月月間献立表

日・曜	23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
献立名	中華どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 揚げぎょうざ フォーサラダ		ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き アーモンドあえ とうふ汁		ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ コーンサラダ さけのクリームスープ		玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め はるさめサラダ すまし汁		ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ポークビーンズ キャベツのサワーづけ		菜めし 牛乳 さわらの塩焼き 野菜のさっぱり炒め ぶた汁		ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ ナムル わかめスープ	
材料名および使用量（g）	豚肉 55 赤 さつまあげ 10 赤 にんじん 20 緑 はくさい 65 緑 たまねぎ 50 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 土しょうが 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 2.7 塩 0.4 こしょう 0.03 水 10 ごま油 0.5 黄 でんぷん 2.3 黄 米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 ＊牛乳 1本 赤 ＊ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄 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		米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 黄 うすあげ 5 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42 緑 にんじん 5 緑 ＊アーモンド(粉末) 2 黄 ＊アーモンド(ダイス) 0.6 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.4 豚肉 18 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 145		米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 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 さけ 25 赤 白ワイン 1.2 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 しめじ 10 緑 えだ豆 8 緑 サラダ油 0.2 黄 ＊粉チーズ 1 赤 塩 0.9 こしょう 0.04 ＊牛乳 50 赤 水 60		米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 70 赤 にんにく 0.2 緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 2.5 酒 1.3 はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2 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 ＊牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 豚肉 40 赤 だいず 17 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 黄 水 45 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		米 95 黄 水 133 菜めしの素 2.9 緑 ＊牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 濃口しょうゆ 0.5 酒 1.5 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 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 ＊牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 油 4 黄 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.3 黄 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 16 でんぷん 0.3 黄 ほうれんそう 17 緑 にんじん 10 緑 もやし 38 緑 ＊白ごま 1.5 黄 ごま油 1 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 とり肉 20 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 わかめ 0.7 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.5 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 150 でんぷん 0.6 黄

さけ

さけは秋から冬に旬をむかえます。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。さけがえびやかにを食べることによって、身の色が赤くかわっています。
さけには、脳を活性化させるために役立つDHAやEPAが豊富に含まれているので、記憶力などの認知機能や学習能力などの行動能力に好影響をもたらします。
給食でのクリームスープの他、ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、汁物など様々な料理で食べることができます。

10月食育だより

尼崎市立学校給食センター

少し暑さが和らぎ、朝晩は秋の気配を感じられるようになってきました。学校では、文化発表会に向けての準備や練習が忙しくなってくる時期です。一人一人の努力が実を結び、精一杯成果を発揮できるように、バランスの良い食事、休養・睡眠を含めた生活習慣を整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

10月は『ひょうご食育月間』
食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”

パッククッキングにチャレンジ！

7 災害にそなえよう

いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備えをしていますか？　もしもの時にも“あったかいごはん”を食べられる「パッククッキング」を知っておけば、安心です。

◆パッククッキングって何？

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。

◆パッククッキングのいいところ

・ガスや電気が使えなくても、**カセットコンロ**と**水**があれば調理できます。
・一つの鍋で**同時に複数の料理**が作れて、**ご飯も炊けます。**
・袋で調理してそのまま食べられるので、洗い物が少なく**節水**になります。

詳しい方法やレシピは、尼崎市ホームページへ！
おやつも簡単に作れますよ♪

◂尼崎市ホームページ

作ってみよう！
給食レシピ

ちくわのカレー揚げ

材料（4人分）

	・ちくわ	8本
A	・小麦粉	30g
A	・カレー粉	小さじ1
A	・水	40g
	・揚げ油	適量

作り方
1. ちくわは半分に切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせて衣を作り、ちくわにまんべんなくつける。
3. 170℃に熱した油で、衣がカリッとするまで揚げる。

調理のワンポイント
カレー粉はお好みの辛さで使用量を調節してください。

★学校給食献立表の配布終了について（お知らせ）

学校給食献立表は、これまで、毎月紙媒体で配布しておりましたが、ペーパレス化及びデジタル推進の観点から令和8年3月分をもって紙媒体での配布を終了します。令和8年4月から学校給食献立表はホームページ上の電子版のみとなります。
食物アレルギー対応のための個人別「アレルギー対応食確認表」「献立確認表」等は、学校と保護者が個別に詳細な確認を要することから、従来通り紙媒体で対応いたします。
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

・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
インスタグラム
毎日の献立写真掲載中