

生徒 350円
生徒以外 550円

令和2年6月 尼崎市中学校弁当献立表

尼崎市教育委員会中学校給食担当



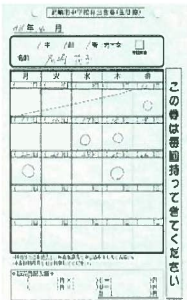
令和2年6月16日(火)～令和2年6月30日(火)

日	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
献立	<h2 style="color: red;">★昼食を食べる時に注意しましょう★</h2> <p>1 昼食の前後には、石けんでの手洗いを徹底する。 重要！！</p> <p>2 飛沫を飛ばさないよう、机を向かい合わせにしない、会話を控える。</p> <p>3 マスクを外す時は、ゴムや紐をつまんで、ウイルスが付着しないよう、表面に触れない。</p> <p>4 昼食を友達と分けて食べない。箸、スプーン等も共有しない。</p> <p>5 弁当の受け取り、容器返却時には、マスクを着用する。</p>					
アレルギー物質						
栄養価						
日	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
献立	<h2 style="color: red;">★中学校弁当の特徴★</h2> <p>弁当事業者の献立をアレンジし、中学生の栄養バランスを考慮した弁当です。そのため、店舗で販売している弁当と異なる内容になっています。お箸はついています。 家庭から持参しにくいカレーライスやうどん等、提供しています。 食材調達等の都合により、提供できるメニューが変わることがあります。</p>					
アレルギー物質						
栄養価						
日	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
献立		<h3>◆豚焼肉&デミバーグ◆</h3> <p>豚焼肉炒め(玉ねぎ入り) プチデミバーグ かぼちゃ素揚げ ポテトフライ・スパゲティ ポテトサラダ・ホールコーン リーフレタス・人参 きんぴらごぼう ごはん(250g)・ゴマ</p>	<h3>◆チキン南蛮弁当◆</h3> <p>チキン南蛮(タルタルソースかけ) スパゲティ ポテトサラダ リーフレタス 人参 ホールコーン ごはん(250g)・ゴマ</p> <p style="text-align: center;">♪～人気の定番～♪</p>	<h3>◆極厚ハンバーグ弁当◆</h3> <p>極厚ハンバーグ スパゲティ 唐揚げ 厚焼たまご ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス ごはん(250g)・ゴマ</p> <p style="text-align: center;">★～おすすめ～★</p>	<h3>◆唐揚げ&カレーライス◆</h3> <p>カレー 唐揚げ(3個) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)</p> <p style="text-align: center;">♪1番人気♪</p>	
アレルギー物質		卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	
栄養価	*栄養価は、(株)ハークスレイ計算 E:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂質	E934kcal、P20g、F38g	E994kcal、P30g、F35g	E856kcal、P31g、F27g	E873kcal、P31g、F27g	
日	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
献立	<h3>◆とりめし&コロッケ◆</h3> <p>とりめし(ごはん250g) コロッケ ちくわ天ぷら 厚焼たまご ミートボール スパゲティ ポテトサラダ・ホールコーン リーフレタス・人参 きんぴらごぼう</p>	<h3>◆牛焼肉弁当◆</h3> <p>牛焼肉炒め(玉ねぎ入り) 唐揚げ 厚焼たまご スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス ごはん(250g)・ゴマ</p> <p style="text-align: center;">★～おすすめ～★</p>	<h3>◆おろし天丼◆</h3> <p>えび天ぷら(2本) アジ天ぷら ちくわ天ぷら かぼちゃ天ぷら なす天ぷら 大根おろし しば漬 ごはん(250g)</p> <p style="text-align: center;">♪大人気♪</p>	<h3>◆豚バラなす炒めと天ぷら◆</h3> <p>豚バラなす炒め えび天ぷら アジ天ぷら いんげん天ぷら かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)</p>	<h3>◆チキンの玉ねぎソース◆</h3> <p>チキンの玉ねぎソース 野菜添え(パプリカ、ピーマン、玉ねぎ素揚げ、じゃがいも) いか厚切りフライ(タルタルソースかけ) たまご焼 なすのお浸し かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)・ゴマ</p>	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	
栄養価	E1058kcal、P30g、F37g	E882kcal、P31g、F31g	E805kcal、P19g、F27g	E862kcal、P21g、F34g	E889kcal、P25g、F34g	
日	29(月)	お得です!!30(火)				
献立	<h3>◆牛肉パプリカ炒め◆</h3> <p>牛肉パプリカ炒め 野菜のかき揚げ かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)</p>	<h3>◆かつカレー◆</h3> <p>カレー ロースかつ(かつ1枚) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)</p>	<p>弁当休業日</p> <p>成良中: 休みなし 中央中: 休みなし 日新中: 15 小田中: 休みなし 小田北中: 休みなし 大成中: 休みなし 大庄中: 15 大庄北中: 休みなし</p> <p>立花中: 15 塚口中: 休みなし 武庫中: 休みなし 南武庫之荘中: 休みなし 武庫東中: 休みなし 常陽中: 休みなし 園田中: 休みなし 園田東中: 休みなし 小園中: 休みなし</p>			
アレルギー物質	卵・小麦	卵・乳・小麦				
栄養価	E890kcal、P19g、F31g	E822kcal、P25g、F24g				

● 食券販売のみ 受付時間



★申し込みは
まとめ買いが
便利です。



中学校	6月11日(木)	6月12日(金)
成良	11:35~12:15	11:35~12:15
中央	15:45~16:25	11:15~11:55
小田	15:10~15:50	11:10~11:50
小田北	15:30~16:00	11:20~11:50
大成	11:25~12:05	11:25~12:05
大庄北	15:45~16:25	11:15~11:55
塚口	15:10~15:40	11:10~11:40
武庫	15:35~16:15	11:20~12:00
南武庫之荘	11:15~11:45	11:15~11:45
武庫東		11:45~12:25
常陽	11:20~12:00	11:20~12:00
園田	11:30~12:00	11:30~12:00
園田東	16:05~16:45	11:35~12:15
小園	16:00~16:25	11:35~12:00
中学校	6月15日(月)	
日新	12:30~13:10	
大庄	12:40~13:20	
立花	11:10~11:50	

販売日と販売時間
をよく確認してく
ださいね!



利用方法

- ① 利用日の前日(*1)の昼休み時間に、お金を持参し、配膳室(*2)で食券を記入し、申し込みます。
おつりは後日のお渡しとなりますので、できるだけおつりのないようにご持参ください。

生徒 350円(税込)、生徒以外 550円(税込)

- ② 利用日の昼休みに、配膳室に弁当を取りに行く。
- ③ 食べ終わった弁当容器を、配膳室のゴミ袋に入れる。

*1 利用日の前日が、日曜日、祝日等、学校が休みの日や、弁当休業日(テスト期間中など)は、前営業日までに手続きをしてください。(例:月曜日をキャンセルしたい時は、金曜日の営業時間までに手続きを!)

*2 大庄中、武庫東中、小園中は、配膳室以外の場所(学校が指定した場所)で行っています。

★献立表(カラー版)は、配膳室や尼崎市ホームページでご覧ください!

配膳室に、カラー写真の献立表を掲示しています。
また、尼崎市ホームページでもご覧いただくことができます。
「尼崎市中学校弁当献立表」で検索してください。

尼崎市中学校弁当

検索



- 中学校弁当栄養摂取基準
エネルギー835kcal(±10%) たんぱく質30g(25~40g) 脂質25g(19~28g)
- アレルギー物質について
使用する食品に卵・乳・小麦・そば・らっかせい・えび・かにが含まれる場合は表示します。



- 食材調達等の都合により、変更になることがあります。

尼崎市教育委員会 中学校給食担当
電話:06-4950-5680
FAX:06-4950-5658