

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15日(月)～令和2年6月30日(火)

日	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
献立	<p><b>★昼食を食べる時に注意しましょう★</b></p> <p>1 昼食の前後には、石けんでの手洗いを徹底する。 <b>重要!!</b></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	<p><b>★中学校弁当の特徴★</b></p> <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。お箸はついていません。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>					<p><b>WELCOME!</b></p> <p><b>食券販売のみ</b></p> <p>(受付時間は裏面をご覧ください)</p>
アレルギー物質						
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

日	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立	<p>◆高菜ごはん&amp;とり天タルタル◆ とり天ぶら(タルタルソースかけ) コロッケ 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 ごはん(250g・高菜・錦糸卵のせ)</p>	<p>◆豚焼肉&amp;デミバーク◆ 豚焼肉炒め(玉ねぎ入り) ブチデミバーク 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>	<p>◆チキン南蛮弁当◆ 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>♪～人気の定番～♪</p>	<p>◆極厚ハンバーグ弁当◆ 極厚ハンバーグ スパゲティ 唐揚 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>★～おすすめ～★</p>	<p>◆唐揚&amp;カレーライス◆ カレー 唐揚(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>♪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	卵・乳・小麦
栄養価	E995kcal、P29g、F39g	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	<p>◆とりめし&amp;コロッケ◆ とりめし(ごはん250g) コロッケ ちくわ天ぶら 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>	<p>◆牛焼肉弁当◆ 牛焼肉炒め(玉ねぎ入り) 唐揚 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>★～おすすめ～★</p>	<p>◆おろし天丼◆ えび天ぶら(2本) アジ天ぶら ちくわ天ぶら かぼちゃ天ぶら なす天ぶら 大根おろし しば漬 ごはん(250g)</p> <p>♪大人気♪</p>	<p>◆豚バラなす炒めと天ぶら◆ 豚バラなす炒め えび天ぶら アジ天ぶら いんげん天ぶら かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)</p>	<p>◆チキンの玉ねぎソース◆ 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

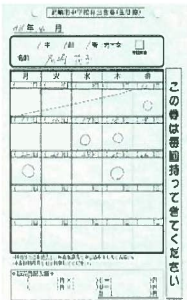
日	29(月)	お得です!30(火)	
献立	<p>◆牛肉パプリカ炒め◆ 牛肉パプリカ炒め 野菜のかき揚げ かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)</p>	<p>◆かつカレー◆ カレー ロースかつ(かつ1枚) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)</p>	<p>弁当休業日</p> <p>成良中: 休みなし 中央中: 休みなし 日新中: 15 小田中: 休みなし 小田北中: 休みなし 大成中: 休みなし 大庄中: 15 大庄北中: 休みなし</p> <p>立花中: 15 塚口中: 休みなし 武庫中: 休みなし 南武庫之荘中: 休みなし 武庫東中: 休みなし 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	

(令和2年5月29日現在: 武庫東)

## ● 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