

生徒 350円  
生徒以外 550円

令和2年7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7月1日(水)～令和2年7月31日(金)

日			1(水)	2(木)	3(金)
献立			◆和風ハンバーグとイカフライ◆ 和風ハンバーグ 野菜添え(じゃがいも、リーフレタス) いか厚切りフライ ポークウィンナー たまご焼 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)	◆高菜ごはん&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)	◆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)
アレルギー物質	★弁当休業日は、 裏面です★		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	E827kcal、P23g、F30g	E1002kcal、P29g、F39g	E907kcal、P26g、F36g
日	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	お得です!10(金)
献立	◆とりめし&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	◆鶏となすのあげだし◆ とり天ぶら 揚げなす (天つゆ、大根おろし) 豚のしょうが焼 たまご焼 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)	◆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 ♪~人気の定番~♪	◎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) ♪大人気♪	◆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)
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E1099kcal、P32g、F41g	E833kcal、P21g、F32g	E994kcal、P30g、F35g	E805kcal、P19g、F27g	E822kcal、P25g、F24g
日	13(月)	★新メニュー14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
献立	◆のり&とり天マヨ◆ とり天ぶら(マヨネーズソースかけ) コロッケ ちくわ天ぶら 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・のり・かつお節のせ)	◆ねぎ塩豚カルビ弁当◆ 豚バラ塩ダレ炒め(ねぎのせ) とり天ぶら(タルタルソースかけ) リーフレタス・人参 ごはん(250g) ★初登場★	◆和風ハンバーグとイカフライ◆ 和風ハンバーグ 野菜添え(じゃがいも、リーフレタス) いか厚切りフライ ポークウィンナー たまご焼 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)	◆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)	◆唐揚げ&カレーライス◆ 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) ♪1番人気♪
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E1038kcal、P25g、F39g	E908kcal、P23g、F41g	E827kcal、P23g、F30g	E862kcal、P21g、F34g	E926kcal、P34g、F34g
日	20(月)	21(火)	★新メニュー22(水)	23(木)	24(金)
献立	◆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)	◆鶏となすのあげだし◆ とり天ぶら 揚げなす (天つゆ、大根おろし) 豚のしょうが焼 たまご焼 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう ごはん(250g)	◆豚焼肉&唐揚げ◆ 豚焼肉炒め 唐揚げ 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 ★初登場★	祝日 食券の販売はありません 弁当休業日 海の日	祝日 食券の販売はありません 弁当休業日 スポーツの日
アレルギー物質	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦		
栄養価	E890kcal、P19g、F31g	E833kcal、P21g、F32g	E995kcal、P30g、F42g		
日	★新メニュー27(月)	お得です!28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
献立	◆しょうが焼&唐揚げ◆ 豚のしょうが焼き 唐揚げ ポークウィンナー 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 ★初登場★	◆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)	◆極厚ハンバーグ弁当◆ 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 ★~おすすめ~★	◆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 ♪~人気の定番~♪	◆牛焼肉弁当◆ 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 ★~おすすめ~★
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	E948kcal、P25g、F41g	E822kcal、P25g、F24g	E874kcal、P32g、F29g	E994kcal、P30g、F35g	E900kcal、P32g、F33g

## 弁当休業日

成良中: 29,30,31

中央中: 30,31

日新中: 9,10

小田中: 30,31

小田北中: 29

大成中: 休みなし

大庄中: 休みなし

大庄北中: 休みなし

立花中: 休みなし

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: 29,30,31

常陽中: 休みなし

園田中: 休みなし

園田東中: 27,28,29

小園中: 29,30,31

## ★7月の新メニュー

7月14日(火) ねぎ塩豚カルビ弁当が初登場!

\* 副菜等、変更する場合があります。

★ほっかほっか亭  
担当者のおすすめ!!



## ★気象警報発令時の中学校弁当の取扱いについて

尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪含む)警報」及び、これらに係る「特別警報」のうち、一つ以上発令された場合の中学校弁当の取扱いは次のとおりです。

### 1 午前7時の時点で警報が発令⇒午前9時現在発令中の場合

臨時休校となるため、中学校弁当を申し込んでいる方は、**後日返金**させていただきます。  
中学校弁当営業日の昼休みに、食券を持って、配膳室に来てください。

### 2 午前7時の時点で警報が発令⇒午前9時まで解除の場合

中学校弁当は**通常どおり実施**します。中学校弁当を申し込んでいる方は、昼休みに、食券を持って、配膳室に弁当を取りに来てください。

### 3 登校後、中学校弁当提供前に警報が発令された場合

**中学校弁当提供前に「下校」と判断された場合は**、弁当の調理を始めているため、**返金することができません**。ご理解いただきますようお願いいたします。  
なお、すでに弁当が中学校に配達されていた場合は、持ち帰ることが可能です。

#### ●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。



★中学校弁当の献立表や食券は、尼崎市ホームページに掲載しています。

尼崎市中学校弁当

検索



尼崎市教育委員会 中学校給食担当

電話: 06-4950-5680

FAX: 06-4950-5658