

生徒 350円  
生徒以外 550円

令和2年9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9月1日(火)～令和2年9月30日(水)

日	1(火)	2(水)	★新メニュー-3(木)	★新メニュー-4(金)	
献立	<b>◆牛焼肉弁当◆</b> 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 <b>★～おすすめ～★</b>	<b>◆おろしハンバーグ◆</b> ハンバーグ(おろしソース) 手づくりたまご焼 ナポリタンス・パゲティ じゃがいも リーフレタス なすのお浸し ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g)	<b>◆デミコロ鶏南蛮◆</b> コロッケ(具だくさんデミソースかけ) ささみ天ぶらタルタルかけ 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 ブロッコリー・人参 きんぴらごぼう ごはん(250g)・ゴマ <b>★初登場!</b>	<b>◆夏野菜とり竜田◆</b> とり竜田と夏野菜炒め 肉団子黒酢 手づくりたまご焼 ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g) <b>★初登場!</b>	
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	E900kcal、P32g、F33g	E742kcal、P20g、F21g	E1005kcal、P23g、F40g	E909kcal、P27g、F37g	
日	★新メニュー-7(月)	★新メニュー-8(火)	★新メニュー-9(水)	10(木)	★リニューアル11(金)
献立	<b>◆牛肉のトマトソース◆</b> 牛肉と野菜のトマトソース炒め コロッケ ミートボール ポークウインナー ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g) <b>★初登場!</b>	<b>◆高菜とヒレかつバーグ◆</b> ハンバーグ(ナポリタンスソース) 豚ヒレかつ 厚焼たまご かぼちゃ天ぶら 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)・高菜・錦糸卵のせ) <b>★初登場!</b>	<b>◆厚切りしょうが焼き弁当◆</b> 厚切りしょうが焼き炒め 唐揚 手づくりたまご焼 ブロッコリー 人参 ごはん(250g)・のり <b>★初登場!</b>	<b>◎秋天丼◎</b> えび天ぶら(2本) ささみ天ぶら ちくわ天ぶら さつまいも天ぶら いんげん天ぶら しば漬 ごはん(250g) <b>♪大人気♪</b>	<b>◆唐揚&amp;カレーライス◆</b> 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) <b>♪1番人気奪還♪</b>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E994kcal、P19g、F45g	E906kcal、P28g、F32g	E781kcal、P28g、F28g	E863kcal、P27g、F28g	E944kcal、P31g、F36g
日	★新メニュー-14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	★リニューアル18(金)★ハーフかつ
献立	<b>◆なす味噌弁当◆</b> なす・豚バラのみそ炒め 唐揚 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 <b>★初登場!</b>	<b>◆チキンキーマカレーとえびかつ◆</b> チキンのキーマカレー炒め えびかつ かぼちゃの天ぶら じゃがいも パプリカ リーフレタス ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g)	<b>◆極厚ハンバーグ弁当◆</b> 極厚ハンバーグ 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 <b>★～おすすめ～★</b>	<b>◆しょうが焼きとイカタルタル◆</b> 豚のしょうが焼き(玉ねぎ添え) いか天ぶらタルタルかけ かぼちゃ素揚げ リーフレタス ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g)	<b>◆かつカレー◆</b> カレー ロースかつ(ハーフかつ) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g) <b>♪2番人気♪</b>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
栄養価	E1054kcal、P22g、F54g	E930kcal、P25g、F39g	E874kcal、P32g、F29g	E820kcal、P19g、F33g	E830kcal、P19g、F28g
日	21(月)	22(火)	23(水)	★新メニュー-24(木)	★新メニュー-25(金)
献立	<b>祝日</b> <b>食券の販売はありません</b>		<b>◆豚焼肉&amp;唐揚◆</b> 豚焼肉炒め 唐揚 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	<b>◆デミコロ鶏南蛮◆</b> コロッケ(具だくさんデミソースかけ) ささみ天ぶらタルタルかけ 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 ブロッコリー・人参 きんぴらごぼう ごはん(250g)・ゴマ <b>★初登場!</b>	<b>◆夏野菜とり竜田◆</b> とり竜田と夏野菜炒め 肉団子黒酢 手づくりたまご焼 ごぼう煮しめ ほうれん草ごま和え ごはん(250g) <b>★初登場!</b>
アレルギー物質	弁当休業日		卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
栄養価	敬老の日		E995kcal、P30g、F42g	E1005kcal、P23g、F40g	E909kcal、P27g、F37g
日	28(月)	★リニューアル29(火)	30(水)	<b>弁当休業日</b> <b>成中：休みなし</b> <b>成中：休みなし</b> <b>日新中：11</b> <b>小田中：1~4, 28, 29</b> <b>小田北中：1</b> <b>大成中：1~4</b> <b>大庄中：4~10, 23, 25</b> <b>大庄北中：2, 3, 7~9, 11</b>	
献立	<b>◆チキン南蛮弁当◆</b> 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 ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)・ゴマ <b>♪～人気の定番～♪</b>	<b>◆唐揚&amp;カレーライス◆</b> 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) <b>♪1番人気奪還♪</b>	<b>◎秋天丼◎</b> えび天ぶら(2本) ささみ天ぶら ちくわ天ぶら さつまいも天ぶら いんげん天ぶら しば漬 ごはん(250g) <b>♪大人気♪</b>	<b>立花中：11, 14</b> <b>塚口中：休みなし</b> <b>武庫中：3~9</b> <b>南武庫之荘中：1~4, 14</b> <b>武庫東中：休みなし</b> <b>常陽中：2~11</b> <b>園田中：4~11</b> <b>園田東中：14</b> <b>小園中：1, 14</b>	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび		
栄養価	E994kcal、P30g、F35g	E944kcal、P31g、F36g	E863kcal、P27g、F28g		

【当日の弁当はありませんが、食券販売のみ行っています。】



中学校	食券販売のみ	販売時間
小田北	9月1日(火)	12:20~13:00
塚口	8月31日(月)	12:35~13:15
小園	9月1日(火)	12:15~12:55

販売日と販売時間をよく確認して下さいね！

## 旬の野菜を食べよう！

## 栄養コラム

### 【栄養満点！野菜の力！体内での働き】

野菜は、風邪をひきにくくしたり、免疫力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。ほてった体を冷やす作用や、暑さに負けないように体の調子を整えてくれる作用もあります。集中力や記憶力も高めてくれます。成長期である中学生にとって野菜は大切な栄養素を含んでいるので、積極的に摂取しましょう！



### 【今が旬の野菜とは】

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、パプリカ、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、オクラ、かぼちゃ、モロヘイヤ等があります。

### ★9月の新メニュー 9月4日(金)・9月25日(金)の2日間:夏野菜とり竜田

9月14日(月):なす味噌弁当(^\_^)

ピリ辛



## ★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。

★「Facebook 尼崎市中学校弁当情報」も検索して下さい。

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