

生徒 350円
生徒以外 550円

令和2年10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10月1日(木)～令和2年10月30日(金)

日	★新メニュー 1(木)		★新メニュー 2(金)			
献立	弁当休業日 成良中：1, 2 中央中：8, 9 日新中：6, 7 小田中：休みなし 小田北中：28, 30 大成中：1, 2, 7～9, 23 大庄中：1 大庄北中：休みなし 立花中：1, 2, 23 塚口中：1, 2 武庫中：2, 8, 9, 23 南武庫之荘中：1, 2, 23 武庫東中：1, 2, 20 常陽中：7, 13, 14 園田中：6, 7 園田東中：5, 6 小園中：5, 6		★新メニュー 1(木) ◆デミグラスハンバーグとかきあげ◆ ハンバーグ(デミソースかけ) ポークウインナー&野菜添え(さつまいもフライ、プロッコリー) かきあげ(玉ねぎ、ささがきごぼう、かぼちゃ) 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!		★新メニュー 2(金) ◆ヒレかつ&唐揚コロッケ◆ 豚ヒレかつ 唐揚コロッケ 厚焼たまご ミートボール・ポークウインナー スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン・人参 ごはん(250g)・ゴマ ★初登場!	
アレルギー物質	卵・乳・小麦		卵・乳・小麦			
栄養価	E879kcal、P21g、F28g		E1040kcal、P28g、F41g			
日	★新メニュー 5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) ◆ハーフかつ◆	
献立	◆牛すき炒めと天ぷら◆ 牛すき炒め えび天ぷら れんこん天ぷら かぼちゃ天ぷら 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!	◆なす味噌弁当◆ 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 ピリ辛	◆極厚ハンバーグ弁当◆ 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 ★～おすすめ～★	◆秋天丼◆ えび天ぷら(2本) ささみ天ぷら ちくわ天ぷら さつまいも天ぷら いんげん天ぷら しば漬 ごはん(250g) ★大人気!	◆かつカレー◆ 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)	
アレルギー物質	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	
栄養価	E891kcal、P19g、F36g	E1054kcal、P22g、F54g	E874kcal、P32g、F29g	E863kcal、P27g、F28g	E830kcal、P19g、F28g	
日	★新メニュー 12(月)	13(火)	★新メニュー 14(水)	★新メニュー 15(木)	16(金)	
献立	◆とり天黒酢弁当◆ とり天黒酢炒めマヨネーズかけ(れんこん・いんげん・あげなす・かぼちゃ入) 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 ★初登場!	◆牛焼肉弁当◆ 牛焼肉炒め(玉ねぎ入り) 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～★	◆ヒレかつ&唐揚コロッケ◆ 豚ヒレかつ 唐揚コロッケ 厚焼たまご ミートボール・ポークウインナー スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン・人参 ごはん(250g)・ゴマ ★初登場!	◆旨だれ鶏ごはん◆ 白身フライ1個付き(♪) 鶏と野菜(なす・いんげん)の旨だれ炒め(ゴマ入り) 鶏そぼろ 錦糸卵 ごはん(250g) 白身フライ(タルタルソース) ★初登場!	◆唐揚&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) ♪みんな大好き♪	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	
栄養価	E1102kcal、P28g、F47g	E766kcal、P23g、F24g	E1040kcal、P28g、F41g	E1066kcal、P34g、F49g	E944kcal、P31g、F36g	
日	19(月)	20(火)	★新メニュー 21(水)	★新メニュー 22(木)	★新メニュー 23(金)	
献立	◆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 ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)・ゴマ ♪～人気の定番～♪	◆豚焼肉&唐揚◆ 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 ★初登場!	◆牛すき鍋うどん◆ 牛すき焼(牛肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・春菊・小結しらたき) うどん(増量) ♪ごはんは、つきません♪ ★初登場! ♪美味です♪	◆デミグラスハンバーグとかきあげ◆ ハンバーグ(デミソースかけ) ポークウインナー&野菜添え(さつまいもフライ、プロッコリー) かきあげ(玉ねぎ、ささがきごぼう、かぼちゃ) 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!	◆豚バラ煮と手づくりたまご焼◆ 豚バラと野菜の煮物(里芋・人参・さやいんげん) 手づくりたまご焼 なすのお浸し きんぴらごぼう 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	
栄養価	E994kcal、P30g、F35g	E995kcal、P30g、F42g	E725kcal、P22g、F29g	E879kcal、P21g、F28g	E872kcal、P23g、F33g	
日	★新メニュー 26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ◆ハーフかつ◆	
献立	◆牛すき炒めと天ぷら◆ 牛すき炒め えび天ぷら れんこん天ぷら かぼちゃ天ぷら 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!	◆極厚ハンバーグ弁当◆ 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 ★～おすすめ～★	◆牛焼肉弁当◆ 牛焼肉炒め(玉ねぎ入り) 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～★	◆唐揚弁当◆ 唐揚(5個) 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 ♪～人気の定番～♪	◆かつカレー◆ 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)	
アレルギー物質	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	
栄養価	E891kcal、P19g、F36g	E874kcal、P32g、F29g	E766kcal、P23g、F24g	E1018kcal、P44g、F41g	E830kcal、P19g、F28g	

10月はひょうご食育月間

～毎日の食卓に"プラス1の食育実践"～

- バランスの良い**朝ごはん**で1日を元気にスタート
- 毎日の食事に**野菜料理**をプラス1皿
- ひょうごの「食」を味わおう
- **主食・主菜・副菜**を1日2回は組み合わせよう
- いざという時に備え、食べ慣れた食品を最低3日分、準備しておきましょう。 兵庫県マスコット はばタン



【兵庫県ホームページより】

★10月の新メニュー【中学校弁当オリジナル!!】

●10月15日(木)

:旨だれ鶏ごはん + 白身フライ1個付き(タルタルソース)(^^♪



●10月21日(水)

:牛すき鍋うどん(^^♪ (うどん増量)*ごはんは、つきません*



★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