

生徒 350円  
生徒以外 550円

令和2年11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11月2日(月)～令和2年11月30日(月)



日	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
献立	<p>●<b>秋天丼</b>●</p> <p>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)</p> <p><b>大人気</b></p>	<p><b>祝日</b></p> <p>食券の販売はありません</p>	<p>◆<b>とり天黒酢弁当</b>◆</p> <p>とり天黒酢炒めマヨネーズかけ (れんこん・いんげん・揚げなす・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 リーフレタス ごはん(250g)・ゴマ</p>	<p>◆<b>デミグラスハンバーグとかきあげ</b>◆</p> <p>ハンバーグ(デミソースかけ) ポークウインナー&amp;野菜添え (さつまいもフライ、ブロッコリー) 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)</p>	<p>◆<b>ヒレかつ&amp;唐揚げコロッケ</b>◆</p> <p>豚ヒレかつ 唐揚げ 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 リーフレタス・人参 ごはん(250g)・ゴマ</p>	
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	
栄養価	E863kcal、P27g、F28g		E1102kcal、P28g、F47g	E879kcal、P21g、F28g	E1040kcal、P28g、F41g	
日	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) ◆唐揚げ2個◆	
献立	<p>◆<b>チキン南蛮弁当</b>◆</p> <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 ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)・ゴマ</p> <p>♪～人気の定番～♪</p>	<p>◆<b>牛すき鍋うどん</b>◆</p> <p>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*</p> <p>♪美味です♪</p>	<p>◆<b>旨だれ鶏ごはん</b>◆</p> <p>旨だれ炒め(鶏と野菜(揚げなす・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(マヨしょうゆ)</p>	<p>◆<b>牛焼肉弁当</b>◆</p> <p>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・人参 ごはん(250g)・ゴマ</p> <p>★～おすすめ～★</p>	<p>◆<b>唐揚げ&amp;カレーライス</b>◆</p> <p>カレー 唐揚げ(2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>♪みんな大好き♪</p>	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	
栄養価	E994kcal、P30g、F35g	E725kcal、P22g、F29g	E1030kcal、P36g、F42g	E766kcal、P23g、F24g	E842kcal、P25g、F30g	
日	16(月)	17(火)	★ <b>新メニュー</b> 18(水)	19(木)	20(金)	
献立	<p>◆<b>牛すき炒めと天ぷら</b>◆</p> <p>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)</p>	<p>◆<b>極厚ハンバーグ弁当</b>◆</p> <p>極厚ハンバーグ 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>★～おすすめ～★</p>	<p>◆<b>唐揚げ&amp;赤魚煮つけ</b>◆</p> <p>唐揚げ たまご焼 赤魚と野菜の煮つけ(里芋、人参、さやいんげん) 揚げなす 春菊白和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>★初登場★</p>	<p>●<b>秋天丼</b>●</p> <p>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)</p> <p><b>大人気</b></p>	<p>◆<b>豚バラ煮と手づくりたまご焼</b>◆</p> <p>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)</p>	
アレルギー物質	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	
栄養価	E891kcal、P19g、F36g	E874kcal、P32g、F29g	E781kcal、P28g、F21g	E863kcal、P27g、F28g	E872kcal、P23g、F33g	
日	23(月)	24(火)	25(水) ◆ <b>ハーフかつ</b> ◆	26(木)	27(金)	
献立	<p><b>祝日</b></p> <p>食券の販売はありません</p>	<p>◆<b>唐揚げ弁当</b>◆</p> <p>唐揚げ(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</p> <p>♪～人気の定番～♪</p>	<p>◆<b>かつカレー</b>◆</p> <p>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)</p>	<p>◆<b>デミグラスハンバーグとかきあげ</b>◆</p> <p>ハンバーグ(デミソースかけ) ポークウインナー&amp;野菜添え (さつまいもフライ、ブロッコリー) 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)</p>	<p>◆<b>牛すき鍋うどん</b>◆</p> <p>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*</p> <p>♪美味です♪</p>	
アレルギー物質		卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	
栄養価		E1018kcal、P44g、F41g	E830kcal、P19g、F28g	E879kcal、P21g、F28g	E725kcal、P22g、F29g	
日	30(月)					
献立	<p>◆<b>とりめし&amp;コロッケ</b>◆</p> <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>	<p><b>生徒・保護者の皆様へ</b></p> <p>★中学校弁当は、生徒の皆様には、1日1個までの注文でお願いします。(生徒以外(教職員等)は除く。)</p>			<p>弁当休業日 成良中：休みなし 中央中：18, 19, 20 日新中：17, 18, 19 小田中：休みなし 小田北中：16, 17, 18 大成中：18, 19, 20 大庄中：18, 19 大庄北中：16, 17, 18</p>	<p>立花中：18, 19, 20 塚口中 ：18, 19, 20, 25 武庫中：18, 19, 20 南武庫中 ：5, 18, 19, 20 武庫東中：休みなし 常陽中：休みなし 園田中：25 園田東中：18, 19, 20 小園中：18, 19, 20</p>
アレルギー物質	卵・乳・小麦					
栄養価	E1099kcal、P32g、F41g					

<朝食の大切さ>



健康な体を維持するためには、栄養バランスのとれた食事、規則正しい食生活が基本です。特に朝から元気に活動するためには、朝食はとても重要な役割を果たします。脳のエネルギーとなるブドウ糖は、体の中に大量に貯めておくことができません。そのため、午前中の脳のエネルギーを得るには、朝ごはんが必要です。特にごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、長時間、安定してブドウ糖を脳に供給できます。食べたごはんがブドウ糖に変わるのに必要な時間は30分から1時間です。朝食をしっかり食べて、授業に集中できるようにエネルギーを補給しましょう。朝食は一日のスタートの活力として、とても大切です。

1、脳を活発に働かせる

脳のエネルギーは消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギー（ブドウ糖）が行き渡らず、脳が活発に働くことができません。

2、睡眠中に下がった体温を上げる

夜、寝ている間はエネルギーの消費を少なくするために人間の体温は低くなっています。朝食を食べることによって体温を上げて、脳や体を活発にすることができます。

3、朝の排便の習慣をつける

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいです。そのためには、食事の食べる量や食物繊維、水分量がある程度必要となってきます。一日3食のリズムをつけましょう。

4、成長に必要な栄養素

「ごはんだけ」「パンだけ」という朝食では、偏った栄養しか摂ることができません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、成長期に必要な栄養素が摂れるようにしましょう。

★インフルエンザ等による学級閉鎖時の中学校弁当の取扱いについて

インフルエンザ等による学級閉鎖については、返金対象とします。学級閉鎖対象の生徒は自動的にキャンセル扱いになりますので、連絡は不要です。学級閉鎖終了後に、食券を持って、配膳室に来てください。返金いたします。

ただし、**学級閉鎖決定当日に、学校長判断により学級早退になった場合は、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、すでに中学校に弁当が配達されていた場合は、持ち帰ることが可能です。



★献立をカラー写真で見たい→配膳室や尼崎市ホームページでご覧ください！

「文字だけの献立表はわかりにくい、カラー写真で見たい！」との声にお応えして、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、もしくは右のQRコードからご覧ください。★「Facebook 尼崎市中学校弁当情報」も検索してください。

尼崎市中学校弁当献立表

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