

生徒 350円
生徒以外 550円

令和3年1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3年1月7日(木)～令和2年1月30日(土)

日	6(水)	7(木)	8(金)		
<p>献立</p>	<p>6(水)</p> <p>茶当事業はありません</p> <p>食券販売のみ</p> <p>新学期</p> <p>*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</p>	<p>7(木)</p> <p>◆唐揚げ弁当◆</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>卵・乳・小麦</p> <p>E1018kcal、P44g、F41g</p>	<p>8(金)</p> <p>◆肉じゃがとえびマヨ◆</p> <p>肉じゃが (人参、玉ねぎ、さやえんどう入り) えびマヨ(たまごタルタルかけ) 手づくりたまご焼 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>♪～人気の定番～♪</p> <p>卵・乳・小麦・えび</p> <p>E838kcal、P23g、F23g</p>		
日	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
<p>献立</p> <p>祝日</p> <p>食券の販売はありません</p> <p>弁当休業日</p> <p>成人の日</p>	<p>◆マヨしょうゆチキン竜田◆</p> <p>チキン竜田マヨしょうゆソース(リーフレタス、さつまいも、ブロッコリー添え) ちくわ天ぷら 手づくりたまご焼 なすの肉みそ風 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>卵・乳・小麦</p> <p>E911kcal、P26g、F35g</p>	<p>◆豚甘辛炒め&唐揚げ◆</p> <p>豚焼肉炒め(玉ねぎ入り) 唐揚げ スパゲティ ポテトフライ 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>卵・乳・小麦</p> <p>E987kcal、P30g、F42g</p>	<p>◆新春 えび天丼◆</p> <p>えび天ぷら(3本) えびかきあげ いか天ぷら ちくわ天ぷら いんげん天ぷら しば漬 ごはん(250g)</p> <p>♪～人気の定番～♪</p> <p>卵・小麦・えび</p> <p>E947kcal、P25g、F34g</p>	<p>◆かつカレー◆</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>★みんな大好き★</p> <p>卵・乳・小麦</p> <p>E830kcal、P19g、F28g</p>	
日	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
<p>献立</p> <p>◆牛肉さといも煮とアジフライ◆</p> <p>牛肉さといも煮(人参、きぬさや入り) アジフライ なすの肉みそ風 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>小麦・かに</p> <p>E936kcal、P28g、F32g</p>	<p>◆ヒレかつ&唐揚げコロッケ◆</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> <p>卵・乳・小麦</p> <p>E1041kcal、P28g、F41g</p>	<p>◆とり天タルタル&赤魚煮つけ◆</p> <p>とり天タルタル(たまごタルタルかけ) 赤魚と野菜の煮つけ(さといも、人参、さやえんどう) れんこん天ぷら 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>卵・乳・小麦・かに</p> <p>E795kcal、P24g、F19g</p>	<p>◆極厚ハンバーグ弁当◆</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>♪～人気の定番～♪</p> <p>卵・乳・小麦</p> <p>E874kcal、P32g、F29g</p>	<p>◆牛すき鍋うどん◆</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>卵・小麦</p> <p>E729kcal、P22g、F29g</p>	
日	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
<p>献立</p> <p>◆チキン南蛮弁当◆</p> <p>チキン南蛮(たまごタルタルかけ) 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>卵・乳・小麦</p> <p>E1006kcal、P30g、F36g</p>	<p>◆牛焼肉弁当◆</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>卵・小麦</p> <p>E767kcal、P23g、F24g</p>	<p>◆とりめし&コロッケ◆</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>卵・乳・小麦</p> <p>E1099kcal、P32g、F41g</p>	<p>◆唐揚げ&カレーライス◆</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> <p>卵・乳・小麦</p> <p>E842kcal、P25g、F29g</p>	<p>◆新春 えび天丼◆</p> <p>えび天ぷら(3本) えびかきあげ いか天ぷら ちくわ天ぷら いんげん天ぷら しば漬 ごはん(250g)</p> <p>♪～人気の定番～♪</p> <p>卵・小麦・えび</p> <p>E947kcal、P25g、F34g</p>	

弁当休業日

成生中:休みなし
中央中:休みなし
日新中:休みなし
小田中:6,7,25
小田北中:休みなし
大成中:休みなし
大庄中:6
大庄北中:25

立花中:25
塚口中:18
武庫中:休みなし
南武庫之荘中:6
武庫東中:休みなし
常陽中:25
園田中:休みなし
園田東中:25,29
小園中:休みなし



★土曜日臨時販売について★

土曜日は、右の献立です。
利用の際には、ピンク色(1日用)食券をご利用下さい。

◆23日(土):大庄北中、立花中、武庫東中、園田東中
◆30日(土):小田北中

(令和2年12月17日現在:14校)

23・30(土)

<p>◆豚バラみそ炒めと天ぷら◆</p> <p>豚バラと野菜のみそ炒め (キャベツ、玉ねぎ、人参入り) えび天ぷら かぼちゃ天ぷら れんこん天ぷら 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g)</p> <p>乳・小麦・えび</p> <p>E940kcal、P21g、F38g</p>
--

●1月6日(水) 食券販売日 受付時間

成良中 11:00~11:40
 中央中 11:25~12:05
 日新中 11:40~12:10
 小田北中 12:00~12:40
 大成中 11:45~12:25
 大庄北中 12:20~13:00
 立花中 10:50~11:30

塚口中 11:40~12:40
 武庫中 12:10~13:10
 武庫東中 12:30~13:00
 常陽中 12:00~12:30
 園田中 12:00~13:00
 園田東中 11:10~11:50
 小園中 10:50~11:30

●1月7日(木) 食券販売日 受付時間

大庄中 11:40~12:10
 南武庫之荘中 12:20~12:50

●1月8日(金) 食券販売日 受付時間

小田中 12:40~13:30

【当日の弁当はありませんが、食券販売のみ行っています。】

令和4年1月の一斉開始に向けて中学校給食準備中！

「給食センターの基本情報」

- ・建設地 尼崎市西川1丁目110番(旧若草中学校)
- ・調理能力 11,000食/1日 2献立制
- ・献立内容 主食(米飯週5日)、副食3品、牛乳
- ・対象校 市立中学校17校



★市立中学校の全ての給食を給食センターで一括調理し、保温性に優れた容器に入れ、専用の配送車で各学校へ届けます。

「給食センターの安全対策」

- ★ポイント①食中毒防止のための高度な衛生管理
- ★ポイント②異物混入防止対応の徹底



「おいしさへのこだわり」

- ★適温での提供
給食を温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供
- ★尼崎市の給食のおいしさのひけつは、ずばり「だし」！
数種類のだしを料理によって使い分けます。
- ★新メニュー準備中！お楽しみに！！



★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。

尼崎市中学校弁当献立表

検索

ホームページでも食券ダウンロード可能！！



★「Facebook 尼崎市中学校弁当情報」も検索してください。

- 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・かき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