

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)
献立			 弁当休業日	 弁当休業日	 弁当休業日
アレルギー物質					
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

日	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
献立	 成人の日	◆マヨしょうゆチキン竜田◆ 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)	◆豚甘辛炒め&唐揚げ◆ 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	◆新春 えび天丼◆ 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)	◆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	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価		E911kcal、P26g、F35g	E987kcal、P30g、F42g	E947kcal、P25g、F34g	E830kcal、P19g、F28g

日	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
献立	◆牛肉さといも煮とアジフライ◆ 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)	◆ヒレかつ&唐揚げコロッケ◆ 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	◆とり天タルタル&赤魚煮つけ◆ 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)	◆極厚ハンバーグ弁当◆ 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	◆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*
アレルギー物質	小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦
栄養価	E936kcal、P28g、F32g	E1041kcal、P28g、F41g	E795kcal、P24g、F19g	E874kcal、P32g、F29g	E729kcal、P22g、F29g

日	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	◆チキン南蛮弁当◆ 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	◆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・人参 ごはん(250g)・ゴマ	◆とりめし&コロッケ◆ 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	◆唐揚げ&カレーライス◆ 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)	◆新春 えび天丼◆ 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)
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび
栄養価	E1006kcal、P30g、F36g	E767kcal、P23g、F24g	E1099kcal、P32g、F41g	E842kcal、P25g、F29g	E947kcal、P25g、F34g

弁当休業日
 成良中: 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: 小田)

日	23・30(土)
献立	◆豚バラみそ炒めと天ぷら◆ 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)
アレルギー物質	乳・小麦・えび
栄養価	E940kcal、P21g、F38g

●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