令和４年度 ９月
（9月1日～9月30日）20回

学校給食の献立と材料表

使用量（ｇ）は中学年（３・４年生）の分量です。

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

尼崎市教育委員会
第１ブロック

月日	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)行事食	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)
献立名	ごはん 牛乳 焼きつくね れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 じゃこピーマン きのこの甘酢あえ みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 もずく汁	アップルパン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグルト) ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 野菜炒め さつまいものあめ煮 ひじきとじゃこのふりかけ	たこめし 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおかかあえ みそ汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 月見だんご	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ けんちん汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 キャベツのサラダ アイスクリーム	豚どん (ごはん) 牛乳 五目ひじき とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 関東煮 はりはりづけ みかん
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 牛肉 10 赤 れんこん 25 緑 酢 0.7 にんじん 9 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 白ごま 1 黄 一味とうがらし 少々 とうふ 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 1.1 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 上白糖 1.4 黄 塩 0.2 温州みかん冷凍 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぷん 0.3 黄 切り干し大根 8 緑 とり肉 10 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 0.5 水 35 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 さつまいも 70 黄 油 4 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 2 でんぷん 0.3 黄 しらす干し 5 赤 ひじき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5	無洗米 70 黄 水 91 たこ 20 赤 干しだこ 2.5 赤 うすあげ 2 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 淡口しょうゆ 4.3 酒 2.2 みりん 0.5 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 白玉もち 27 黄 あずき 15 赤 上白糖 8 黄 塩 0.05	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 小麦粉 1.2 黄 トマトケチャップ 18 塩 0.4 こしょう 0.04 トンカツソース 4.8 ウスターソース 3.6 水 5 牛乳 1本 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.4 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 塩 0.2 こしょう 0.01 アイスクリーム 1個 黄	豚肉 40 赤 酒 1 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ひじき 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 緑 れんこん 8 緑 酢 0.2 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 5 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.7 みりん 0.5 温州みかん冷凍 1個 緑

月日	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ たまごとコーンのスープ	パン 牛乳 たまねぎコロッケ ツナとわかめのサラダ 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 肉しのだの含め煮 アーモンドあえ オクラのみそ汁	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜のみそ炒め フォースープ	パン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ ぶどう	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五目豆 かきたま汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップあえ シェルマカロニのサラダ はるさめスープ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 3 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 緑 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 2 黄 酒 1 濃口しょうゆ 2 みりん 2 ウスターソース 2 トマトケチャップ 2 一味とうがらし 0.01 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135 でんぷん 1 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 水 35	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(ダイス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 だいず(ひきわり) 25 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 タイム 0.02 ベーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 小麦粉 0.6 黄 トマトジュース 6 緑 トマトピューレ 9.5 赤ワイン 3.5 上白糖 0.35 黄 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.8 水 0 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 豚肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 にんにく 5 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 3 緑 しいたけ 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.16 こしょう 0.01 上白糖 0.2 黄 オイスターソース 1.2 八丁みそ 0.6 赤 でんぷん 0.2 黄 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 ぶどう 35 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 酒 0.8 水 1.6 みりん 0.8 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 豚肉 15 赤 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうがん 28 緑 えのきたけ 8 緑 みつば 2.5 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 レバーブロック 15 赤 でんぷん 7 黄 油 4 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 上白糖 2 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 カレーパウダー 0.15 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 はるさめ 5 黄 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 酒 0.4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 120

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
645	26.5	21.0	2.3	317	92	2.3	308	0.41	0.52	30	6.0

９月９日(金) お月見行事食

十五夜にちなんで、手作りの「月見だんご」を取り入れています。

お月見は、季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝するといった行事です。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

９月８日(木) 「たこめし」

たこめしは兵庫県で採れたお米と、兵庫県産の真だこを使って給食室で炊いた、地域の特色を活かした変わりごはんです。

豆知識

食用とされる真ダコ、水ダコ、イイダコ、手長ダコなどのうち、もっとも流通量が多くうま味の濃いものが真ダコです。
弾力のある、シコシコした歯ざわりが特徴です。

尼崎市学校給食における ☆食物アレルギー対応基本方針☆

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、**たまご、飲用牛乳、小麦（主食）、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツ**を限度とし、**安全を最優先して対応します。**

いくしあ
尼崎市子ども育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいそう…
★よその子はできるけど、うちの子はできない…
◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。電話 6430ー9989

◎教育相談
幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

学校給食費の納付期限は毎月28日です　土日祝日の場合は翌営業日

学校給食費は毎月２８日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。**口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いいたします。**