令和４年度 10月
（10月3日～10月31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３ブロック

10月3日（月）

献立名
手巻きごはん
（ごはん）
牛乳
チンゲンサイの煮びたし
きのこ汁

材料名及び使用量（ｇ）

ツナ	40	赤
土しょうが	0.8	緑
青のり粉	0.3	赤
白ごま	1	黄
酒	1	
上白糖	1.8	黄
淡口しょうゆ	2.7	
焼きのり	1袋	赤
無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	5	赤
チンゲンサイ	20	緑
にんじん	4	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
うすあげ	3	赤
濃口しょうゆ	0.9	
淡口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
けずりぶし	0.3	
水	8	
白玉粉	10	黄
水	9	
とり肉	15	赤
にんじん	10	緑
えのきたけ	12	緑
しめじ	8	緑
しいたけ	0.4	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.35	
淡口しょうゆ	4.3	
けずりぶし	2.5	
水	125	

10月4日（火）

献立名
ごはん
牛乳
蒸ししゅうまい
豚肉と野菜のみそ炒め
こふきいも

材料名及び使用量（ｇ）

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	30	赤
土しょうが	0.4	緑
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
キャベツ	50	緑
たけのこ	10	緑
もやし	20	緑
ピーマン	5	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	0.7	黄
塩	0.4	
こしょう	0.03	
上白糖	0.5	黄
オイスターソース	3	
八丁みそ	1.5	赤
でんぷん	0.5	黄
じゃがいも	45	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	

10月5日（水）

献立名
五目ごはん
牛乳
かぼちゃコロッケ
きのこの甘酢あえ
さつま汁

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	65	黄
水	83	
にんじん	4	緑
ごぼう	10	緑
酢	0.3	
うすあげ	3	赤
しいたけ	0.5	緑
塩	0.3	
濃口しょうゆ	2.2	
淡口しょうゆ	2.2	
酒	2.2	
牛乳	1本	赤
かぼちゃコロッケ	1個	黄
油	6	黄
ツナ	10	赤
にんじん	4	緑
えのきたけ	11	緑
しめじ	4	緑
塩 調理用	0.1	
わかめ	0.7	赤
酢	3	
上白糖	2	黄
塩	0.3	
とり肉	10	赤
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	105	

10月6日（木）

献立名
ぶどうパン
牛乳
さつまいものシチュー
フレンチサラダ
レモンゼリー

材料名及び使用量（ｇ）

ぶどうパン	1個	黄
干しぶどう	12	緑
牛乳	1本	赤
豚肉	15	赤
さつまいも	45	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
セロリ	3	緑
パセリ	0.9	緑
マーガリン	3.5	黄
小麦粉	3.5	黄
粉チーズ	1	赤
塩	0.85	
こしょう	0.03	
ベーリーフ	0.02	
牛乳	40	赤
水	45	
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	
レモンゼリー	1個	黄

10月7日（金）

献立名
ごはん
牛乳
関東煮
磯あえ
みかん

材料名及び使用量（ｇ）

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	
ほうれんそう	18	緑
にんじん	4	緑
キャベツ	25	緑
塩 調理用	0.2	
焼きのり	0.5	赤
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	2.5	
酢	0.5	
温州みかん	1個	緑

10月11日（火）

献立名
ごはん
牛乳
麻婆豆腐
焼きじゃがいも
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
とうふ	65	赤
塩 調理用	0.3	
生ひき肉	10	赤
豚ひき肉	10	赤
たまねぎ	15	緑
青ねぎ	3	緑
土しょうが	0.3	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
八丁みそ	3	赤
とりがら	2	
水	10	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	0.5	黄
酒	1	
ごま油	0.3	黄
一味とうがらし	0.02	
でんぷん	0.8	黄
じゃがいも	45	黄
サラダ油	1.5	黄
塩	0.1	
豚肉	5	赤
えび	15	赤
酒	0.8	
はるさめ	5	黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	20	緑
はくさい	30	緑
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.25	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	4	
酒	0.5	
とりがら	15	
土しょうが	0.1	緑
水	115	

10月12日（水）

献立名
ごはん
牛乳
おろし和風ハンバーグ
キャベツのおかかあえ
豆乳汁

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1個	赤
だいこん	10	緑
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
ゆず(果汁)	0.7	緑
キャベツ	40	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
糸かつお	1	赤
みりん	1.2	
濃口しょうゆ	1.9	
だいず(ペースト)	10	赤
豆乳	10	赤
うすあげ	3	赤
かぼちゃ	30	緑
にんじん	10	緑
えのきたけ	15	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9	赤
煮干し	2	
水	110	

10月13日（木）

献立名
パン
牛乳
いわしのカレーフライ
大根のサワーづけ
コーンポタージュ

材料名及び使用量（ｇ）

パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
いわし	1尾	赤
小麦粉	7	黄
塩	0.35	
カレーパウダー	0.33	
水	6	
パン粉	11	黄
油	6	黄
だいこん	20	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	1	黄
塩	0.3	
こしょう	0.01	
酢	1.5	
とり肉	15	赤
じゃがいも	30	黄
にんじん	4	緑
たまねぎ	25	緑
とうもろこし	9	緑
マーガリン	2.3	黄
小麦粉	2.5	黄
粉チーズ	0.8	赤
塩	0.6	
こしょう	0.02	
牛乳	35	赤
生クリーム	2	赤
水	45	

10月14日（金）

献立名
牛どん
（麦ごはん）
牛乳
するめとわかめの酢の物
ぶどう

材料名及び使用量（ｇ）

牛肉	55	赤
ふ	3	黄
たまねぎ	60	緑
青ねぎ	5	緑
糸こんにゃく	25	緑
上白糖	3.5	黄
濃口しょうゆ	4	
淡口しょうゆ	3	
酒	1	
水	15	
無洗米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ツナ	10	赤
きゅうり	30	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	0.7	赤
するめ	3	赤
上白糖	2.2	黄
淡口しょうゆ	1.5	
酢	3.5	
ぶどう	45	緑

10月17日（月）

献立名
ごはん
牛乳
いかのあまから煮
ひじき豆
かきたま汁

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
いか	60	赤
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	2.3	
みりん	1.3	
酒	1.3	
でんぷん	0.6	黄
水	0.5	
とり肉	10	赤
だいず	10	赤
ひじき	5	赤
うすあげ	3	赤
にんじん	5	緑
上白糖	4.3	黄
濃口しょうゆ	5	
たまご	17	赤
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	25	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.25	
淡口しょうゆ	4.1	
けずりぶし	2.5	
水	120	
でんぷん	0.7	黄

10月18日（火）

献立名
ごはん
牛乳
牛肉とじゃがいものうま煮
ちりめんとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮
野菜の土佐酢あえ

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	40	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	45	緑
三度豆	10	緑
上白糖	3.4	黄
濃口しょうゆ	3.4	
淡口しょうゆ	3	
水	25	
かえりちりめん	7	赤
ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切り)	5	黄
上白糖	2.7	黄
濃口しょうゆ	0.9	
酒	1.8	
水	0.5	
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	

10月19日（水）食育の日

献立名
菜めし
ほうとう
牛乳
さわらの照り焼き
厚あげときのこの煮物

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	50	黄
水	65	
菜めしの素	1.2	緑
ほうとううどん	50	黄
豚肉	20	赤
うすあげ	3	赤
かぼちゃ	18	緑
にんじん	4	緑
だいこん	10	緑
はくさい	13	緑
しいたけ	0.4	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	8	赤
濃口しょうゆ	0.3	
煮干し	2	
水	120	
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
絹厚あげ	30	赤
えのきたけ	9	緑
しめじ	9	緑
上白糖	0.6	黄
濃口しょうゆ	1.6	
みりん	0.6	
けずりぶし	0.5	
水	15	

10月20日（木）

献立名
きなこパン
牛乳
野菜と白花豆のトマト煮
シェルマカロニのサラダ

材料名及び使用量（ｇ）

パン	1個	黄
油	5	黄
きな粉	5	赤
黒砂糖	5	黄
食卓塩	0.03	
牛乳	1本	赤
豚肉	15	赤
ベーコン	5	赤
白花豆	20	赤
じゃがいも	40	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
トマト	10	緑
トマトケチャップ	8	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
ベーリーフ	0.02	
水	80	
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	

10月21日（金）

献立名
ごはん
牛乳
肉しのだの含め煮
れんこんのきんぴら
みそ汁
みかん

材料名及び使用量（ｇ）

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	
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	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	
温州みかん	1個	緑

10月24日（月）

献立名
ごはん
牛乳
すきやき風煮
大根のそぼろ煮
きゅうりの酢の物

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	35	赤
焼きとうふ	30	赤
ふ	3	黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	55	緑
はくさい	40	緑
白ねぎ	6	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	4	黄
濃口しょうゆ	4.5	
淡口しょうゆ	3.5	
だいこん	30	緑
とりひき肉	10	赤
サラダ油	0.3	黄
しめじ	4	緑
みつば	1	緑
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.3	
淡口しょうゆ	1	
酒	0.5	
みりん	0.5	
塩	0.1	
でんぷん	0.4	黄
けずりぶし	0.5	
水	8	
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	

10月25日（火）

献立名
ごはん
牛乳
さばのケチャップあえ
切り干し大根のサラダ
フォースープ

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さば	1切	赤
酒	1.3	
濃口しょうゆ	1.5	
土しょうが	0.4	緑
でんぷん	6	黄
油	3	黄
上白糖	2.4	黄
濃口しょうゆ	0.6	
酢	1.3	
トマトケチャップ	3.4	
水	2.3	
切り干し大根	3	緑
にんじん	4	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	1.2	
淡口しょうゆ	1	
酢	1.5	
ごま油	0.3	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	

10月26日（水）

献立名
ごはん
牛乳
豚肉のしょうが炒め
野菜と豆の五目煮
かぼちゃのみそ汁

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	45	赤
濃口しょうゆ	0.8	
酒	1	
たまねぎ	20	緑
ピーマン	4	緑
サラダ油	0.5	黄
土しょうが	0.8	緑
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	2.2	
みりん	0.8	
だいず	8	赤
にんじん	10	緑
れんこん	8	緑
酢	0.3	
たけのこ	10	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
切り昆布	0.5	赤
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	2.3	
水	18	
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	

10月27日（木）

献立名
パン
牛乳
タンドリーチキン(ﾖｰｸﾞﾙﾄ)
ジャーマンサラダ
もずくスープ
ブルーベリージャム

材料名及び使用量（ｇ）

パン	1個	黄
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	
ベーコン	5	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	5	緑
塩 調理用	0.3	
パセリ	0.4	緑
上白糖	1.8	黄
サラダ油	1.8	黄
塩	0.2	
こしょう	0.02	
酢	1.8	
豚肉	10	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑
キャベツ	20	緑
しいたけ	0.4	緑
もずく	7	赤
塩	0.37	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.2	
水	135	
でんぷん	0.5	黄
ブルーベリージャム	1袋	黄

10月28日（金）

献立名
ごはん
牛乳
親子煮
おひたし
りんご

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	20	赤
たまご	17	赤
こうやどうふ	4	赤
かまぼこ	10	赤
じゃがいも	60	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	30	緑
グリンピース	5	緑
上白糖	2.7	黄
濃口しょうゆ	1.8	
淡口しょうゆ	3.6	
水	45	
はくさい	60	緑
にんじん	5	緑
塩 調理用	0.3	
うすあげ	2	赤
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.4	
糸かつお	0.8	赤
上白糖	0.9	黄
淡口しょうゆ	2	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

10月31日（月）

献立名
ごはん
牛乳
ますのちゃんちゃん焼き
わかめのあえ物
のっぺい汁

材料名及び使用量（ｇ）

無洗米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ます	50	赤
塩	0.1	
こしょう	0.01	
にんじん	3	緑
たまねぎ	15	緑
キャベツ	10	緑
しめじ	5	緑
みそ	4.2	赤
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	0.6	
みりん	2.5	
酒	1	
はるさめ	2.5	黄
にんじん	10	緑
えのきたけ	8	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	1	赤
上白糖	1.5	黄
淡口しょうゆ	2.5	
酢	2	
豚肉	15	赤
絹厚あげ	25	緑
ごぼう	6	緑
酢	0.2	
にんじん	10	緑
だいこん	15	緑
さといも	15	黄
青ねぎ	3	緑
塩	0.4	
淡口しょうゆ	3.8	
けずりぶし	2.5	
水	115	
でんぷん	0.8	黄

10月19日（水）「食育の日」

「菜めし、ほうとう、牛乳、さわらの照り焼き、厚あげときのこの煮物」

ほうとうは、平らに切った麺と野菜を味噌味のだしで煮込んだ山梨県の郷土料理です。麺をだしで直接煮込むため、汁にとろみがつきます。

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です。

10月はひょうご食育月間です

尼崎市HP「食育月間」

☆食物アレルギーはありませんか？☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。

気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

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
647	27.3	21.0	2.4	326	98	2.3	215	0.38	0.52	30	6.1

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。