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４ブロック

月日	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 きのこの甘酢あえ のっぺい汁	ごはん 牛乳 たまごとじ いんげんのおかかあえ さつま汁 みかん	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 にんじんしりしり	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー 味つけのり	パン 牛乳 チキンカツレツ フレンチサラダ ミネストローネ	ピビンバ （ごはん） 牛乳 とうふスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜とこうやどうふの含め煮 きのこ汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 ツナとキャベツのサラダ 角チーズ	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいもと白花豆のうま煮 切り干し大根のサラダ かつおふりかけ	中華どんぶり （麦ごはん） 牛乳 焼きさつまいも みかん
材料名及び使用量（g）	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 でんぷん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 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 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 たまご 17 赤 ひらてん 5 ごぼう 9 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 みつば 2.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.5 水 18 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 とり肉 15 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 温州みかん 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりひき肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 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 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 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 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 味つけのり 1袋 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 パイン缶 6 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.6 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 水 100	牛肉 45 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 黄 にんじん 8 緑 ほうれんそう 15 緑 もやし 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 1.3 ごま油 0.8 黄 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.5 土しょうが 0.1 緑 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 でんぷん 0.9 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 120 ぶどうゼリー 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 でんぷん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 こうやどうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 淡口しょうゆ 2 みりん 0.3 けずりぶし 0.6 水 30 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	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 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.1 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 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	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 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 角チーズ 1個 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 緑 白花豆 20 赤 ひらてん 10 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 40 切り干し大根 5 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 白ごま 2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.4 淡口しょうゆ 2 酢 3 ごま油 0.6 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 黄 水 0 でんぷん 1.5 黄 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 温州みかん 1個 緑

月日	10月19日(水)食育の日	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)
献立名	ごはん 牛乳 青椒肉絲 わかめのあえ物 トック ヨーグルト	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ぐる煮 チンゲンサイとちくわの炒め物	小型ぶどうパン スパゲティソテー 牛乳 ミンチカツ ブロッコリー	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 かきたま汁	ごはん 牛乳 みそおでん いかときゅうりの酢の物 味つけのり りんご	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ ポテトサラダ ビーフンスープ	手巻きごはん （ごはん） 牛乳 かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根のみそ汁	パン 牛乳 さつまいものシチュー フォーサラダ いちごジャム	わかめごはん ほうとう 牛乳 ますの照り焼き 小松菜のおひたし
材料名及び使用量（g）	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 たけのこ 10 緑 ピーマン 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 でんぷん 0.4 黄 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 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130 ヨーグルト 1個 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 絹厚あげ 40 赤 さといも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 だいこん 30 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.8 酒 1 だし昆布 0.5 水 40 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3	小型ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 6 緑 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 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 とり肉 10 赤 だいず 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 みつば 2.5 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1尾 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 ハム 6 赤 じゃがいも 27 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 8 緑 きゅうり 12 緑 塩 調理用 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ 6 黄 酢 0.4 からし 0.04 焼豚 10 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	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 かぼちゃ 25 緑 あずき 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.2 淡口しょうゆ 0.3 みりん 0.2 けずりぶし 0.3 水 10 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 さつまいも 40 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 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 いちごジャム 1袋 黄	無洗米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 ほうとううどん 50 黄 豚肉 15 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 ます 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 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2

10月19日(水)「食育の日」

「ごはん、牛乳、青椒肉絲、わかめのあえ物、トック、ヨーグルト」

青椒肉絲（チンジャオロースー）は、ピーマンと細く切った肉を炒めて作る中国の料理です。青椒とは、ピーマン、肉絲とは細切りの肉を意味します。

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
646	27.0	20.6	2.2	331	93	2.4	239	0.40	0.53	29	5.8

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。