令和４年度 11月
（11月1日～11月30日）20回

ひと咲き まち咲き あまがさき

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

11月1日（火）

献立名：ごはん / 牛乳 / じゃがいもと大豆のうま煮 / きゅうりの酢の物 / りんご

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	25	赤
だいず	10	赤
ひらてん	10	赤
絹厚あげ	15	赤
じゃがいも	60	黄
にんじん	5	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
サラダ油	1	黄
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	4	
水	30	
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	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

11月2日（水）

献立名：ごはん / 牛乳 / はるまき / ナムル / はるさめスープ

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
はるまき	1本	赤
油	3	黄
牛肉	15	赤
にんにく	0.1	緑
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.8	
ごま油	0.5	黄
にんじん	5	緑
ほうれんそう	20	緑
もやし	10	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1	黄
こしょう	0.01	
上白糖	0.1	黄
淡口しょうゆ	1.5	
豚肉	10	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	

11月4日（金）

献立名：パン / 牛乳 / ポークチャップ / スィートポテトサラダ / きのこスープ

材料名及び使用量（ｇ）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	1枚	赤
塩	0.2	
こしょう	0.01	
たまねぎ	10	緑
ピーマン	4	緑
サラダ油	1	黄
トマトケチャップ	6.5	
ウスターソース	0.8	
トンカツソース	1.2	
上白糖	0.5	黄
酒	0.8	
水	8	
でんぷん	0.4	黄
ベーコン	5	赤
さつまいも	35	黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	10	緑
塩 調理用	0.2	
パセリ	0.4	緑
塩	0.1	
こしょう	0.02	
マヨネーズ	8.5	黄
とり肉	10	赤
にんじん	10	緑
えのきだけ	12	緑
しめじ	8	緑
しいたけ	0.4	緑
土しょうが	0.2	緑
サラダ油	0.3	黄
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3	
水	120	
でんぷん	0.5	黄

11月7日（月）

献立名：ごはん / 牛乳 / 親子煮 / おひたし / ヨーグルト

材料名及び使用量（ｇ）		
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	
ヨーグルト	1個	赤

11月8日（火）

献立名：ごはん / 牛乳 / 赤魚のゆず香焼き / 豚肉と大根の煮物 / すいとん

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
赤魚	1切	赤
ゆず(果汁)	0.5	緑
濃口しょうゆ	0.7	
塩	0.4	
サラダ油	0.5	黄
豚肉	10	赤
絹厚あげ	15	赤
にんじん	5	緑
だいこん	40	緑
三度豆	5	緑
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	1.6	
煮干し	0.3	
水	15	
白玉粉	15	黄
水	13	
うすあげ	2	赤
さといも	10	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
けずりぶし	2.5	
水	120	

11月9日（水）

献立名：カレーライス（麦ごはん） / 牛乳 / コーンサラダ

材料名及び使用量（ｇ）		
牛肉	35	赤
じゃがいも	50	黄
にんじん	25	緑
たまねぎ	60	緑
グリンピース	5	緑
にんにく	0.2	緑
サラダ油	0.5	黄
サラダ油	4	黄
小麦粉	5	黄
カレーパウダー	0.6	
カレー粉	0.2	
トマトケチャップ	6	
塩	0.9	
こしょう	0.04	
ウスターソース	4	
濃口しょうゆ	2	
ベーリーフ	0.05	
水	65	
米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
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	

11月10日（木）

献立名：ごはん / 五目うどん / 牛乳 / さといもコロッケ / ツナとはくさいの煮びたし

材料名及び使用量（ｇ）		
米	65	黄
水	85	
うどん	60	黄
とり肉	15	赤
うすあげ	3	赤
だいこん	20	緑
にんじん	4	緑
ごぼう	5	緑
酢	0.2	
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
しいたけ	0.4	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.25	
淡口しょうゆ	4.5	
けずりぶし	3	
水	120	
牛乳	1本	赤
さといもコロッケ	1個	黄
油	5	黄
ツナ	5	赤
はくさい	40	緑
サラダ油	0.2	黄
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	2	
酒	1	

11月11日（金）

献立名：パン / 牛乳 / チーズミートグラタン / ブロッコリーのサラダ / ポトフスープ

材料名及び使用量（ｇ）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
牛ひき肉	10	赤
豚ひき肉	10	赤
マカロニ	10	黄
塩 調理用	0.1	
たまねぎ	50	緑
トマトピューレ	8	
トマトケチャップ	9	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ナチュラルチーズ	10	赤
カップ	1個	
ブロッコリー	25	緑
とうもろこし	4	緑
にんじん	3	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	

11月14日（月）

献立名：ごはん / 牛乳 / さわらの照り焼き風 / 野菜の甘酢あえ / ぶた汁

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さわら	1切	赤
でんぷん	6	黄
油	3	黄
上白糖	1.9	黄
濃口しょうゆ	3.1	
みりん	1	
水	1.2	
でんぷん	0.2	黄
にんじん	4	緑
キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	2	黄
塩	0.3	
酢	2.5	
豚肉	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	110	

11月15日（火）

献立名：ごはん / 牛乳 / 厚あげととり肉の煮物 / ちりめんの炒り煮 / 切り干し大根のあえ物 / みかん

材料名及び使用量（ｇ）		
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	
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	
切り干し大根	8	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.3	
糸かつお	0.7	赤
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	2.4	
温州みかん	1個	緑

11月16日（水）

献立名：ごはん / 牛乳 / 牛肉のスタミナ炒め / はるさめサラダ / 中華スープ

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
たまねぎ	20	緑
三度豆	5	緑
青ねぎ	0.5	緑
にんにく	0.2	緑
サラダ油	0.5	黄
八丁みそ	1	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1.8	黄
みりん	0.5	
酒	1	
白ごま	0.2	黄
一味とうがらし	0.01	
はるさめ	5	黄
きゅうり	20	緑
たまねぎ	10	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	0.5	赤
上白糖	1.6	黄
淡口しょうゆ	0.6	
サラダ油	1.6	黄
塩	0.4	
こしょう	0.02	
酢	3	
えび	20	赤
酒	1	
にんじん	5	緑
はくさい	50	緑
もやし	10	緑
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	3	
酒	0.5	
とりがら	15	
青ねぎ	0.2	緑
土しょうが	0.2	緑
水	115	

11月17日（木）

献立名：ごはん / 牛乳 / 豚肉のしょうが焼き / 五目ひじき / けんちん汁

材料名及び使用量（ｇ）		
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
ひじき	3	赤
うすあげ	5	赤
にんじん	4	緑
れんこん	10	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	
とり肉	10	赤
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
だいこん	13	緑
さといも	20	黄
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.25	
淡口しょうゆ	4.8	
けずりぶし	2.5	
水	110	

11月18日（金）

献立名：黒糖パン / 牛乳 / ポークビーンズ / シェルマカロニのサラダ

材料名及び使用量（ｇ）		
黒糖パン	1個	黄
黒砂糖	9	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	25	赤
だいず	15	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトケチャップ	12	
塩	0.6	
こしょう	0.03	
上白糖	0.5	黄
水	28	
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	

11月21日（月）

献立名：ごはん / 牛乳 / すきやき風煮 / ひねポン / さつまポテト

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	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	
とり肉素焼き	10	赤
キャベツ	30	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	2	
酢	1.5	
ゆず(果汁)	0.3	緑
さつまポテト	1個	黄

11月22日（火）

献立名：ごはん / 牛乳 / ハンバーグ和風ソース / 小松菜のアーモンドあえ / とうふスープ / みかん

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入りチキンハンバーグ	1個	赤
たまねぎ	10	緑
しめじ	8	緑
濃口しょうゆ	1.8	
上白糖	0.9	黄
酒	1	
みりん	1	
水	3	
でんぷん	0.5	黄
ハム	5	赤
小松菜	25	緑
にんじん	4	緑
もやし	10	緑
塩 調理用	0.2	
アーモンド(粉末)	1.5	黄
上白糖	0.5	黄
みりん	1	
尼の生しょうゆ	1.3	
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
はくさい	15	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	
温州みかん	1個	緑

11月24日（木）和食の日

献立名：ごはん / 牛乳 / ぶりの照り焼き / れんこんのきんぴら / おすまし

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ぶり	1切	赤
上白糖	2.9	黄
濃口しょうゆ	4.3	
酒	0.7	
水	1.4	
みりん	0.7	
水	1.5	
でんぷん	0.24	黄
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	0.01	
とうふ	25	赤
てまりふ	1	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	8	緑
みつば	3	緑
えのきたけ	10	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	3	
だし昆布	0.5	
けずりぶし	2	
水	125	

11月25日（金）

献立名：ごはん / 牛乳 / 野菜炒め / さつまいものあめ煮 / 昆布の炒め煮

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	35	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
キャベツ	35	緑
たけのこ	10	緑
はくさい	30	緑
青ねぎ	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
こんにゃく	6	緑
塩 調理用	0.1	
細切り昆布	1.7	赤
しいたけ	0.4	緑
上白糖	1.2	黄
濃口しょうゆ	1	
みりん	1	
水	15	

11月28日（月）

献立名：（スライスパン） / ホットドッグ / 牛乳 / コーンクリームスープ / フルーツミックス

材料名及び使用量（ｇ）		
スライスパン	1個	黄
チキンスティック	1本	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	8	緑
ピーマン	3	緑
サラダ油	0.5	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
カレー粉	0.15	
ウスターソース	0.3	
トマトケチャップ	1袋	
牛乳	1本	赤
ベーコン	5	赤
とり肉	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
とうもろこし	20	緑
パセリ	0.5	緑
マーガリン	1.8	黄
小麦粉	2	黄
粉チーズ	1	赤
塩	0.6	
こしょう	0.03	
牛乳	40	赤
水	55	
黄桃缶	23	緑
パイン缶	22	緑

11月29日（火）

献立名：しめじごはん / 牛乳 / ますのこはく揚げ / 豚肉と小松菜の炒め物 / かきたま汁

材料名及び使用量（ｇ）		
米	65	黄
水	85	
れんこん	4	緑
酢	0.5	
たけのこ	5	緑
しめじ	14	緑
うすあげ	2	赤
塩	0.3	
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	2.7	
酒	1.6	
みりん	0.5	
牛乳	1本	赤
ます	1切	赤
塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	6	黄
油	3	黄
豚肉	15	赤
たまねぎ	30	緑
小松菜	25	緑
にんにく	4	緑
土しょうが	0.2	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.3	黄
塩	0.1	
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	2	
ごま油	0.2	黄
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

11月30日（水）

献立名：ごはん / 牛乳 / 照り焼きチキン / ごぼうのサラダ / レタススープ

材料名及び使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
上白糖	1.4	黄
酒	1.4	
濃口しょうゆ	4.2	
みりん	1.4	
でんぷん	0.14	黄
ハム	8	赤
ごぼう	10	緑
酢	0.2	
にんじん	4	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	15	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.1	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
マヨネーズ	6.5	黄
白ごま	1.5	黄
豚肉	15	赤
にんじん	10	緑
レタス	20	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.3	
水	130	
でんぷん	0.5	黄

11月24日は和食の日

（いいにほんしょく）

11月24日(木)は「和食の日」です。
和食の基本である「うま味」がしっかり味わえる「だし」をいかした献立を取り入れています。

平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて「和食の日」が制定されました。

地産地消献立

11月22日(火)「小松菜のアーモンドあえ」は、市内産の小松菜と**尼の生しょうゆ**を使用しています。

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。**

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
648	26.4	21.3	2.3	328	91	2.4	214	0.40	0.51	27	5.7

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 6430−9989

◎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。**