

日・曜	8月26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	9月1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	ごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャンプルー はるさめサラダ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ とり肉とじゃがいものうま煮 切り干し大根のカレー煮	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 小松菜のおひたし けんちん汁	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 焼きじゃがいも 野菜の甘酢あえ ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ わかめのあえ物 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ピーマンのあまから炒め 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 肉しのだの含め煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン フォーサラダ 豆乳コーンスープ	玄米入りごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 じゃこピーマン もずくのあえ物	お月見献立 菜めし 牛乳 焼きつくね キャベツのおかかあえ 月見汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ クーブイリチー なすのみそ汁	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 野菜炒め はるさめサラダ	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 きゅうりの中華風浅づけ ミニトマト	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き とり肉とじゃがいものうま煮 ツナとごぼうの炒め物
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 絹厚あげ 50 赤 豚肉 45 赤 土しょうが 0.4 緑 たまねぎ 45 緑 キャベツ 40 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2.7 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 赤 はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 10 黄 油 5 黄 白ねぎ 0.5 緑 土しょうが 0.3 緑 上白糖 5.4 黄 濃口しょうゆ 6 黄 酢 4 一味とうがらし 0.01 とり肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 40 緑 こんにやく 25 緑 えだ豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 45 切り干し大根 7 緑 うすあげ 5 赤 にんじん 8 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 3.5 カレーパウダー 0.2 けずりぶし 0.7 水 35	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 牛肉 47 赤 たまねぎ 30 緑 三度豆 7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 1.4 赤 濃口しょうゆ 2 上白糖 2.2 黄 酒 1 一味とうがらし 0.01 うすあげ 3 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 小松菜 25 緑 切り干し大根 5 緑 にんじん 10 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 40 赤 さといも 23 黄 にんじん 15 緑 こんにやく 20 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150	豚肉 62 赤 たまねぎ 85 緑 えだ豆 8 緑 土しょうが 0.7 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 酒 1.5 黄 水 7 米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 じゃがいも 70 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.2 キャベツ 25 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 10 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3 ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 4.8 黄 酒 1.4 黄 ごま油 1.1 黄 でんぷん 6.6 黄 はるさめ 3.5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とりひき肉 45 赤 絹厚あげ 80 赤 土しょうが 0.5 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 40 緑 しいたけ 1 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 酒 1.2 黄 みりん 1.2 黄 けずりぶし 1.3 黄 水 45 でんぷん 0.9 黄 ちくわ 15 赤 ピーマン 17 緑 しめじ 12 緑 ごま油 0.5 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 1 ごぼう 8 緑 にんじん 6 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 27 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 3.5	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 4 黄 みそ 4 赤 酒 0.3 フォー 14 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 18 緑 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 2 ごま油 0.3 黄 ベーコン 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 とうもろこし 12 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 豆乳 40 赤 水 90	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 45 赤 だいず 15 赤 絹厚あげ 30 赤 じゃがいも 70 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 5.5 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 水 48 しらす干し 5 赤 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 酒 1.4 黄 もずく 12 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 上白糖 2.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 4 豚肉 20 赤 白玉もち 35 黄 たまねぎ 40 緑 小松菜 12 緑 わかめ 2 赤 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 けずりぶし 2.8 水 150 ぶどうゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 10 黄 油 5 黄 豚肉 20 赤 切り干し大根 5 緑 こんにやく 12 緑 細切り昆布 1.6 赤 サラダ油 0.6 黄 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 水 15 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 37 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 細切り昆布 1.6 赤 サラダ油 0.6 黄 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 水 15 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 37 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 こんにやく 25 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 45 ツナ 12 赤 ごぼう 27 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 こんにやく 25 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 45 ツナ 12 赤 ごぼう 27 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄	

野菜チャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤーを使う時は「ゴーヤーチャンプルー」、マーミナー(もやし)を使う時は「マーミナーチャンプルー」など、使う食材の名前をつけます。給食では、豆腐のかわりに厚あげを使っています。



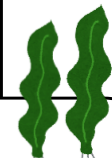
お月見

お月見には秋の夜長に月見団子とすすき、とれたばかりの作物をお供えて、満月を眺め収穫に感謝をします。月を見ながら和歌を詠んだりする華やかな習慣として奈良時代に中国から伝わったのが、お月見の始まりとされています。お月見の行事食には、白玉もちの入った月見汁が出ます。



クーブイリチー

「クーブイリチー」は沖縄の郷土料理です。沖縄の方言で「クーブ」は「こんにぶ」、「イリチー」は「炒め煮」を意味し、「こんにぶ」と「よろこぶ」の言葉をかけて、祝い事の時には欠かせない料理として出されています。



赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

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

* : アレルギー(卵, 乳, 小麦, E, B, カ, ニ, イ, コ, マ, ア, モ, ド, 知)を含む食材

■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
822	33.6	26.3	2.4	346	117	3.5	272	0.51	0.59	35	7.9

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和4年度

8月・9月 月間献立表

日・曜	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ポロニアカツ カレーシチュー チンゲンサイとコーンのサラダ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロック 野菜と白花豆のトマト煮 アスパラガスのサラダ かつおふりかけ	玄米入りごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ブロッコリー ミンチボールのポトフスープ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ なすのみそ炒め とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきのごまあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 磯あえ ぶた汁	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 こうやどうふのたまごじ きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 厚あげととり肉の煮物 いんげんのおかかあえ	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 とうもろこし ごぼうのサラダ
材料名および使用量 (g)	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 ポロニアカツ 1個 油 6 豚肉 35 だいず 6.5 じゃがいも 35 にんじん 20 たまねぎ 33 だいこん 20 サラダ油 0.7 米粉 2.6 カレー粉 2.7 塩 0.3 こしょう 0.03 白ワイン 1.3 *生クリーム 3.3 *牛乳 56 水 30 チンゲンサイ 40 とうもろこし 13 上白糖 1 オリーブ油 0.9 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.4 酢 2	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 上白糖 3 酒 2.5 濃口しょうゆ 4 みりん 2 *マカロニ 8.5 塩 調理用 0.2 ツナ 15 にんじん 8 きゅうり 22 塩 0.2 こしょう 0.01 ベーコン 9 ベーコン 15 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 35 パセリ 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 150	米 100 水 140 *牛乳 1本 かぼちゃコロック 1個 油 6 ベーコン 20 白花豆 27 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 50 トマト 14 トマトケチャップ 11 塩 0.8 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 水 70 キャベツ 30 アスパラガス 20 とうもろこし 10 上白糖 2 サラダ油 1.3 淡口しょうゆ 2 酢 1.8 かつおふりかけ 1袋	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 ます 1切 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 11 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ミンチボール 35 じゃがいも 40 にんじん 12 たまねぎ 20 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 140	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 11 油 6.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2 牛ひき肉 15 豚ひき肉 15 たまねぎ 25 なす 30 えだ豆 7 土しょうが 0.2 にんにく 0.2 サラダ油 0.4 八丁みそ 2 濃口しょうゆ 1.4 上白糖 0.7 ごま油 0.3 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.4 ちくわ 15 にんじん 13 とうがら 45 えのきたけ 8 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155	米 100 水 140 *牛乳 1本 豆あん入りチキンハンバーグ 1個 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 でんぷん 0.3 ひじき 1.1 はるさめ 4.5 にんじん 8 三度豆 10 *白ごま 0.6 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 0.9 塩 0.3 酢 3 とうふ 40 さといも 20 にんじん 15 だいこん 15 こんにやく 12 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150	米 100 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 酒 1 上白糖 4 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2 ほうれんそう 20 にんじん 8 キャベツ 30 焼きのり 0.7 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 豚肉 20 とうふ 40 じゃがいも 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 *ヨーグルト 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 45 ブロッコリー 35 サラダ油 0.5 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 2.7 こうやどうふ 17 *たまご 35 にんじん 15 しいたけ 0.5 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.8 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 *ヨーグルト 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 ちくわ 2本 *小麦粉 7 青のり粉 0.4 水 10 油 9 絹厚あげ 55 とり肉 40 さといも 45 にんじん 25 こんにやく 40 えだ豆 12 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 三度豆 37 にんじん 10 糸かつお 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7	牛肉 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 80 グリーンピース 5 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 サラダ油 5.5 *小麦粉 6.5 カレーパウダー 0.9 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 2.5 濃口しょうゆ 0.7 ペーリーフ 2.5 水 87 米 93 アルファ化米(もち玄米) 14 水 150 *牛乳 1本 とうもろこし 1個 ハム 15 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 15 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9

★警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて

※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください
 尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪を含む)警報」(以下、「警報」という。)及び、これらに係る「特別警報」が発表された場合

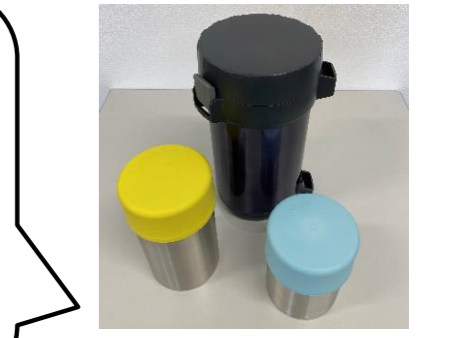
- 1 登校前
 (1) 午前7時現在で警報が発表中⇒中学校給食は中止します。
 (2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業はありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止しているため、中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。
- 2 登校後
 在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則として中学校給食を中止して下校します。
- ※詳細につきましては、尼崎市ホームページ「非常変災時における臨時休業の判断基準」について(ページ番号:1019394)をご覧ください。

学校給食センターの仕事 その7 アレルギー対応食



給食センターでは、9品目(卵・乳・小麦・えび・かに・いか・たこ・ごま・アーモンド)のアレルギー対応をおこなっています。アレルギーを除去した料理を、専用のアレルギー対応室で調理し、一人ずつ個別の容器に入れて提供しています。

除去食を、専用のランチジャーに入れることで、温かものは温かく、冷たいものは冷たく適温で、安全に提供することができます。専用の食器とともに運ばれ、自分の席で食器に移し替えて食事をします。



今回は「コンテナ室」についてご紹介いたします。お楽しみに。

・中学校給食に関するお問い合わせ
 尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
 ・給食費に関するお問い合わせ
 学校給食課(TEL:06-4950-5675)

白花豆

「しろはなまめ」は、白色の大きな花をたくさん咲かせるのが特徴で、それが名前の由来になっています。純白の豆を実のらせることから、「豆の女王」と呼ばれています。和菓子の白あんの原料としてもよく使われています。

9月23日は「秋分の日」

「秋分の日」は、「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ日」とされています。秋分の日には先祖を供養する気持ちと、小豆には魔除け効果があると伝えられていたことから、おはぎがお供えされるようになりました。

