



# 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。

日曜	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)食育の日
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 関東煮 野菜の土佐酢あえ	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ アイスクリーム	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ アスパラガスのソテー ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ひじきの煮物 はりはりづけ	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 さけの照り焼き 五目豆 かきたま汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ シェルマカロニのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き もずくのおえ物 みぞ汁	パン 牛乳 ミンチカツ キャベツのサワーづけ 白いんげん豆スープ	
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 縮厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たいす 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 とりにく 25 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 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 黄 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 70 緑 なす 12 緑 グリーンピース 6 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 1.2 黄 トマトケチャップ 18 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.04 黄 トンカツソース 4.8 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 ハイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 アイスクリーム 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7 黄 塩 0.35 黄 カレーパウダー 0.33 黄 水 6 黄 パン粉 11 黄 油 6 黄 アスパラガス 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.05 黄 サラダ油 0.2 黄 ベーコン 5 黄 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 黄 キャベツ 15 黄 ズッキーニ 10 黄 セロリ 3 黄 にんにく 0.3 黄 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 ベーリーフ 0.01 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 8 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.9 赤 キャベツ 35 赤 塩 調理用 0.1 赤 にんじん 0.3 赤 たまねぎ 0.3 赤 パプリカ 0.4 赤 にんにく 0.2 赤 酒 10 赤 濃口しょうゆ 10 赤 淡口しょうゆ 10 赤 みりん 10 赤 ウスターソース 10 赤 トマトケチャップ 0.01 赤 はるさめ 10 赤 きくらげ 0.3 赤 上白糖 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 サラダ油 0.8 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 とりにく 10 赤 フォー 7 赤 にんじん 5 赤 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 赤 上白糖 1.7 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 酢 2.7 赤 みりん 0.5 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 赤 とりにく 25 赤 たまねぎ 45 赤 にんじん 10 赤 こんにゃく 0.1 赤 塩 調理用 0.1 赤 えだ豆 10 赤 上白糖 2.8 赤 濃口しょうゆ 2.8 赤 淡口しょうゆ 1.9 赤 みりん 0.9 赤 けずりふし 1.5 赤 水 40 赤 ひじき 3.5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 赤 上白糖 2 赤 濃口しょうゆ 3 赤 酒 0.4 赤 けずりふし 0.4 赤 水 8 赤 切り干し大根 4 赤 にんじん 4 赤 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 赤 上白糖 1.7 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 酢 2.7 赤 みりん 0.5 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 黄 酒 0.8 黄 水 1.6 黄 みりん 0.8 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 豚肉 15 赤 たいす 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 赤 糸こんにゃく 20 赤 グリーンピース 5 赤 上白糖 2 赤 濃口しょうゆ 2 赤 とりにく 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 ごしょう 0.02 赤 酢 2 赤 でんぶん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 緑 塩 調理用 0.4 黄 サラダ油 0.5 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 20 赤 酢 1.5 赤 塩 調理用 0.3 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 赤 ごしょう 0.14 赤 とうもろこし 5 赤 上白糖 1.4 赤 サラダ油 1.2 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.02 赤 酢 2 赤 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.8 赤 ごしょう 0.02 赤 ベーリーフ 0.02 赤 白ワイン 0.5 赤 とりがら 15 赤 セロリ 0.1 赤 水 110 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 4 赤 たまねぎ 35 赤 牛乳 35 赤 塩 0.5 赤 淡口しょうゆ 0.02 赤 ごしょう 35 赤 水 35 赤			

日曜	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)行事食
献立名	ごはん 牛乳 他人とし チンゲンサイとちくわの炒め物 ぶた汁	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 ツナとわかめのサラダ レモンゼリー	ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんのきんぴら とうふ汁	牛どん (麦ごはん) 牛乳 アーモンドあえ	アップルパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリー 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 肉のたのめ煮 チンゲンサイのおかかあえ とうがんのみぞ汁 みかん	ごはん 牛乳 肉のたのめ煮 キャベツの炒め物 はるさめスープ	ごはん 牛乳 とりにくとレバーのケチャップあえ 野菜の甘酢あえ 月見だんご
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 15 赤 たまご 20 赤 こうやどうふ 3 赤 にんじん 2 赤 たまねぎ 20 赤 みつば 1.5 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 酒 0.5 黄 だし昆布 0.2 黄 水 20 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 赤 しめじ 5 赤 サラダ油 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 豚肉 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 20 赤 たまねぎ 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 140 赤	とりにく 35 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 赤 たまねぎ 60 赤 トマト 10 赤 にんにく 0.2 赤 サラダ油 0.9 赤 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 赤 トマトケチャップ 1.2 赤 塩 0.9 赤 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 ベーリーフ 0.05 黄 水 60 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 1.5 赤 サラダ油 1.5 赤 塩 0.2 赤 淡口しょうゆ 0.5 赤 ごしょう 0.02 赤 酢 3 赤 レモンゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 赤 れんこん 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 黄 豚肉 10 赤 豆腐 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 2.8 赤 けずりふし 2.5 赤 水 110 赤	牛肉 55 赤 ふ 3 赤 たまねぎ 60 赤 青ねぎ 5 赤 糸こんにゃく 25 赤 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 1 黄 米 15 黄 小麦粉 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 35 赤 にんじん 4 赤 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 0.2 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 赤 パセリ 0.2 赤 マーガリン 1 赤 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 6 赤 カッパ 1 赤 ブロッコリー 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 とりにく 15 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 30 赤 とうもろこし 10 赤 とうもろこし(丸) 20 赤 パセリ 0.5 赤 サラダ油 0.5 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 40 赤 水 60 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉のたのめ煮 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 けずりふし 0.5 黄 水 35 黄 チンゲンサイ 40 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 赤 とうがら 28 赤 えのきたけ 12 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 2 赤 煮干し 10 赤 水 125 赤 温州みかん冷凍 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 40 赤 レバーブロック 15 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 3 黄 上白糖 2 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 5 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 酒 0.5 赤 とりにく 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 115 赤	

## 9月29日(金) お月見

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19日(火) 食育の日

パン・牛乳  
ミンチカツ  
キャベツのサワーづけ  
白いんげん豆スープ

白いんげん豆のスープには、手亡(てぼう)という銘柄のいんげん豆を使用しています。白い色が美しい豆で、日本では主に白あんの原材料として用いられます。

### ☆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、たご、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	たんぱく質 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
629	25.5	20.7	2.2	308	91	2.3	307	0.36	0.51	28	5.7

## いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

尼崎市子どもの育ち支援センター 電話 6430-9989

◎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。

### ◎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

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たします。