



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	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
献立名	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレッシュサラダ	ごはん 牛乳 かたねぎみそかけ 小松菜の炒り煮 とうふ汁	ごはん 牛乳 かにたま ツナとごぼうの炒め物 もずくスープ さつもポテト	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き ごまあえ おすまし	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンキャベツ	ピピンパ (ごはん) 牛乳 ビーフンスープ	ごはん 牛乳 すきおでん わかめのあえ物 りんご	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ピーマンのおかか炒め 沢煮椀	ごはん 牛乳 すきや風煮 アーモンドあえ かつおぶりがけ	ぶどうパン 牛乳 さげのムニエル ポテトサラダ スープ	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜チャンプルー ツナとはくさいの煮びたし	しめじごはん にゅうめん 牛乳 ミンチカツ みかん
材料名及び使用量(g)	牛肉 30 赤黄 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 黄 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 緑 白砂糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 緑 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 黄 水 2 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 みりん 1 黄 糸かつお 0.3 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 たまご 45 赤 上白糖 0.5 黄 塩 0.15 黄 淡口しょうゆ 0.4 黄 酒 0.3 黄 水 2 黄 サラダ油 0.8 黄 かに 1.8 赤 青ねぎ 1.8 赤 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.15 黄 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.2 黄 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 黄 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 黄 もずく 7 赤 塩 0.37 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 水 135 黄 でんぷん 0.5 黄 さつもポテト 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 2 赤 でんぷん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.6 黄 みりん 2 黄 水 4 黄 でんぷん 0.4 黄 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 はくさい 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 とうふ 25 赤 たまご 1 赤 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 黄 淡口しょうゆ 3 黄 だし昆布 0.5 黄 けずりぶし 2 黄 水 125 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 赤 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 みりん 15 黄 たまねぎ 50 黄 グリーンピース 5 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 2.3 黄 水 70 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 赤 とうもろこし 20 赤 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 黄 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 黄 もやし 20 黄 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 1.3 黄 こま油 0.8 黄 米 80 黄 水 105 黄 みそ 9 黄 上白糖 2.7 黄 酒 1 黄 水 1.8 黄 焼豚 10 黄 ピーマン 6 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 黄 きゅうり 10 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.1 黄 土しょうが 0.1 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 黄 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 黄 だいこん 40 黄 こんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 水 33 黄 みそ 9 黄 上白糖 2.7 黄 酒 1 黄 水 1.8 黄 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 黄 えのきたけ 8 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 1 赤 白砂糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 2 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 油 4 黄 ピーマン 30 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 白砂糖 1.2 黄 花かつお 0.5 赤 豚肉 15 赤 ごぼう 15 赤 酢 0.3 赤 にんじん 10 赤 だいこん 15 赤 たけのこ 5 赤 みつば 3 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 酒 1.5 赤 水 130 赤 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 こしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 じゃがいも 35 黄 白ねぎ 6 黄 こんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 7 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ハム 10 赤 にんじん 3 赤 キャベツ 25 赤 ほうれんそう 9 赤 もやし 10 赤 塩 調理用 0.2 黄 アーモンド(粉末) 2 黄 上白糖 1.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 糸かつお 0.5 赤 ツナ 5 赤 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 平つくね 1本 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぷん 0.1 黄 水 5 黄 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 赤 にら 10 赤 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 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 135 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 にんじん 3 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 黄 たけのこ 5 緑 しめじ 14 緑 うすあげ 2 赤 塩 0.3 赤 濃口しょうゆ 2 黄 2.7 黄 酒 1.6 黄 みりん 0.5 黄 ぞうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 8 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 3 緑 青ねぎ 3 赤 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 4.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 135 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 温州みかん 1個 緑	

日曜	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)和食の日	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 かまぼこときゅうりの酢の物 味つけのり	菜めし チャンポン 牛乳 蒸ししゅうまい コンポート・フランス	ごはん 牛乳 ポークカツレツ キャベツのサワーづけ きのこスープ	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の土佐酢あえ すいとん	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきの煮物 水菜のあえ物	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ゆばの煮びたし みそ汁	パン 牛乳 さつまいものシチュー ツナとキャベツのサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ じゃがいものごま炒め はくさいスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 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 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 黄 糸かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.7 赤 白砂糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 65 黄 水 85 黄 菜めしの素 1.6 緑 米粉 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.5 黄 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 緑 水 80 黄 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 コンポート(フ・ラ) 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.05 黄 小麦粉 7 黄 水 20 黄 パン粉 11 黄 サラダ油 3 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 とり肉 10 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 黄 土しょうが 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 青ねぎ 3 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 120 黄 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.24 黄 ごぼう 6 黄 酢 0.3 黄 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 白ごま 2.2 黄 上白糖 0.3 黄 酒 3.2 黄 白玉粉 12 黄 水 10 黄 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こややどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 緑 みつば 4.6 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 酒 2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 黄 水菜 10 緑 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.3 黄 みりん 0.5 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 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 黄 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 牛乳 40 赤 水 45 赤 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 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 いわし 1本 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 ハム 5 赤 じゃがいも 35 黄 塩 調理用 0.2 黄 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 豚肉 15 黄 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 黄 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 水 125 黄	


いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」



11月24日(金)は「和食の日」です。
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」
日本人の伝統的な食文化について見直し、
和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。



学校給食は、和食の基本である「うま味」がしっかり味わたる「だし」を
活かした献立を取り入れています。
当日は、だしを使った汁物の献立と魚の献立を組み合わせています。



いろいろな「だし」

- 【昆布】乾燥させた昆布を使います。
- 【煮干し】イワシ等 小魚をゆでて乾燥させたものです。
- 【削り節】さばやあじを煮て煙でいぶして乾燥したものを薄く削って使います。

☆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
632	25.5	20.8	2.2	306	84	2.1	210	0.37	0.51	24	4.9

いくしあ
尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

★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...
◎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
いいたします。