



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。


※食料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 さばのカレー煮 いんげんのごまあえ すまし汁	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ごぼうとアモトの炒り煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き じゃこたくあん ふた汁	パン 牛乳 淡路たまねぎコロッケ ツナとわかめのサラダ ビーフンスープ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 五目ひしき けんちん汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイのオムレツ炒め トック	ごはん 牛乳 さげとえだ豆のあえ物 小松菜とこうどうふのきめ煮 なすのみそ汁	アップルパン 牛乳 ボークビーンズ フォーサラダ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー ぼそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 なし	ごはん 牛乳 大豆のうま煮 きゅうりのごま酢あえ とうがんのみそ汁 かつおふりかけ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 5 カレー粉 0.5 水 15 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	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 こんにやく 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 黄 淡口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.9 黄 けずりぶし 1.5 水 40 ごぼう 25 緑 アーモンド(スライス) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 赤 たくあん 4 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 黄 淡口しょうゆ 0.4 黄 しょうゆ 0.01 黄 酢 2.4 黄 焼豚 8 赤 ピーマン 6 赤 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 0.4 緑 ごしょう 0.01 緑 淡口しょうゆ 2.7 緑 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 緑 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 黄 水 2 赤 ひじき 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 赤 れんこん 8 赤 サラダ油 0.5 黄 白みそ 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 酒 0.5 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 黄 さといも 15 黄 こんにやく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2 赤 水 100	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 赤 にんじん 25 赤 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.2 赤 サラダ油 0.5 黄 サラダ粉 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 とうもろこし 10 赤 上白糖 1 赤 サラダ油 1.3 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.02 赤 酢 2 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 50 赤 塩 調理用 0.2 赤 牛ひき肉 5 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 2 赤 土しょうが 0.2 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.4 赤 八丁みそ 2.5 赤 とりがら 2 赤 水 8 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 0.4 赤 酒 0.8 赤 ごま油 0.2 赤 一味とうがらし 0.02 赤 でんぶん 0.8 赤 じゃがいも 20 赤 チンゲンサイ 30 赤 サラダ油 0.3 赤 上白糖 0.5 赤 濃口しょうゆ 1 赤 オイスターソース 0.4 赤 塩 0.1 赤 しょうゆ 0.01 赤 とり肉 15 赤 たまごトック 9 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 ごしょう 0.75 赤 ごま油 0.03 赤 だし昆布 0.1 赤 水 130 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さげ 50 赤 土しょうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 1 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 こうどうふ 5 赤 小松菜 20 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.3 黄 けずりぶし 0.6 黄 水 30 黄 うすあげ 2 赤 なす 9 赤 にんじん 5 赤 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 150 赤	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 赤 豚肉 20 赤 だいず 12 赤 じゃがいも 55 赤 にんじん 14 赤 たまねぎ 35 赤 水 11 赤 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 トマトケチャップ 10 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.02 黄 上白糖 0.4 黄 水 23 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 黄 塩 0.2 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 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 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.03 赤 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 黄 塩 0.2 黄 きゅうり 10 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 1 黄 ベーコン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 3 緑 にんにく 0.3 赤 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 黄 ごしょう 0.01 黄 ペーリーフ 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 とり肉 1枚 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 赤 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 塩 調理用 0.1 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 水 25 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 赤 淡口しょうゆ 1.5 赤 酢 3.5 赤 みりん 0.5 赤 なし 1/4個 緑 うすあげ 3 赤 にんじん 10 赤 とうがん 28 赤 えのきたけ 12 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 125 赤 かつおふりかけ 1袋 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	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのチーズ焼き キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 にらたま 焼きじゃがいも スープ アイスクリーム	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜チャンプルー ふどう	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ピーマンのあまから炒め 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ チンゲンサイのスープ	パン 牛乳 ボークチャップ ポテトカレーサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 親子煮 れんこんのきんぴら 味つけのり みかん	五目ごはん 牛乳 焼きししゃも とうふ汁 月見だんご
材料名及び使用量(g)	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 黄 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 60 赤 なす 10 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 黄 塩 0.35 黄 ごしょう 0.03 黄 トンカツソース 4 黄 ウスターソース 3 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 赤 ごしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 8 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 8 赤 塩 調理用 0.1 赤 たまご 45 赤 塩 0.05 赤 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 黄 豚肉 15 赤 土しょうが 0.15 赤 酒 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 トマトケチャップ 0.4 黄 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.03 赤 きゅうり 4 赤 淡口しょうゆ 15 赤 とりがら 0.1 赤 土しょうが 0.1 赤 水 135 赤 アイスクリーム 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 黄 絹厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 チンゲンサイ 35 赤 にら 15 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 ふどう 45 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 アーモンド(スライス) 3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 水 3.5 黄 でんぶん 0.5 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 赤 ごま油 0.3 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 うすあげ 3 赤 きゅうり 15 赤 きくらげ 0.3 赤 切り干し大根 4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 130 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 赤 キャベツ 35 赤 塩 調理用 0.1 赤 にんじん 3 赤 たまねぎ 3 赤 りんご 2 赤 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.2 赤 酒 0.8 赤 濃口しょうゆ 2 赤 みりん 45 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.3 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 カレーパウダー 0.15 赤 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 30 赤 パセリ 10 赤 サラダ油 0.5 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 30 赤 水 70 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ごしょう 0.01 赤 たまねぎ 10 赤 ピーマン 4 赤 サラダ油 6.5 赤 トマトケチャップ 1 赤 ウスターソース 0.8 赤 トンカツソース 1.2 赤 上白糖 0.5 赤 酒 0.8 赤 でんぶん 0.4 赤 じゃがいも 45 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.3 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 カレーパウダー 0.15 赤 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 30 赤 パセリ 10 赤 サラダ油 0.5 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 30 赤 水 70 赤	米 70 黄 水 91 黄 にんじん 5 緑 ごぼう 11 緑 酢 0.4 赤 うすあげ 4 赤 しいたけ 0.6 赤 塩 0.4 赤 濃口しょうゆ 2.3 赤 淡口しょうゆ 2.3 赤 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 110 赤 白玉もち 27 黄 あずき 15 黄 上白糖 8 黄 塩 0.05 黄	

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

ごはん・牛乳
大豆のうま煮
きゅうりのごま酢あえ
とうがんのみそ汁
かつおふりかけ

冬の瓜と書くとうがんです。夏が旬の野菜です。果肉はやわらかく、味や香りもくせがなく、食欲が減りがちな夏場でも食べやすい野菜です。

☆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。

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	26.2	20.6	2.2	313	92	2.2	210	0.37	0.51	23	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
◎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

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。