



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	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き ゆばの煮びたし 沢煮椀	ごはん 牛乳 はるまき 野菜炒め チンゲンサイのおかかあえ	たこめし 牛乳 さばの塩焼き うの花の炒り煮 みそ汁	黒糖パン 牛乳 さばの香草パン粉焼き フレンチサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め こぶさいも 貝柱のスープ みかん	わかめごはん ほうとう 牛乳 照り焼きチキン きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ きんぴらごぼう すまし汁	パン 牛乳 さげのマヨネーズ焼き ポテトサラダ レタススープ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 じゃがいもと白豆のうま煮 いかときゅうりの酢の物 かつおぶりがけ ぶどう	ごはん 牛乳 じゃがいもとたまご 五目豆 さつま汁	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 開東煮 野菜の甘酢あえ 味つけのり
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 でんぶん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.6 黄 濃口しょうゆ 6 みりん 2 水 4 でんぶん 0.4 黄 ゆば 10 赤 小松菜 20 赤 にんじん 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 豚肉 15 赤 ごぼう 15 赤 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 しいたけ 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 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 でんぶん 1 黄 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄	米 65 黄 水 85 たこ 18 赤 干したこ 2.5 赤 うすあげ 2 赤 ごぼう 6 赤 酢 0.2 淡口しょうゆ 4 酒 2 みりん 0.5 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 赤 ごぼう 4 緑 酢 2 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 緑 トマトジュース 10 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ベーリーフ 0.05 水 90	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1本 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 パン粉 4 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 緑 トマトジュース 10 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ベーリーフ 0.05 水 90	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまねぎ 30 赤 三度豆 5 赤 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 キャベツ 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 白ごま 0.2 黄 一味とうがらし 0.1 じゃがいも 0.4 黄 塩 0.1 貝柱水煮 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.35 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.7 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 140 温州みかん 1個 緑	米 50 黄 水 65 わかめごはんの素 1.2 赤 ほうとうどん 50 黄 豚肉 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 18 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 はくさい 13 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 煮干し 2 水 120 牛乳 1本 赤 とり肉 1本 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 ツツ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 上白糖 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにやく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 さげ 1切 赤 塩 0.1 マヨネーズ 8 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 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 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄 かつおぶりがけ 1袋 赤 ぶどう 45 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 たらす干し 2 赤 たけのこ 5 緑 青ねぎ 1.4 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 淡口しょうゆ 0.4 だいたい 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにやく 20 緑 ごま油 5 緑 上白糖 2 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 だいたい 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにやく 20 緑 ごま油 0.5 黄 上白糖 2 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 だいたい 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにやく 20 緑 ごま油 0.5 黄 上白糖 2 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 水 0 でんぶん 1.5 黄	

日曜	10月19日(木)食育の日	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)
献立名	パン 牛乳 ビーフシチュー ほうれん草のサラダ	ごはん 牛乳 酢豚 焼きさつまいも 中華スープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 磯あえ	ごはん 牛乳 あじのフライ はるさめサラダ 豆乳汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 ういげんのごまあえ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ほうれん草のおひたし りんご	スライスパン 牛乳 棒ハンバーグ ゆでキャベツ コーンポタージュ	牛どん (麦ごはん) 牛乳 もずくのおえ物
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 こしょう 0.9 ベーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 ハム 5 赤 ほうれん草 30 赤 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.5 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 ごま油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 水 0 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 えび 20 赤 酒 1 にんじん 5 緑 はくさい 30 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 0.02 淡口しょうゆ 2.5 酒 0.4 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 たけのこ 0.3 黄 水 32 がえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 水 1.3 黄 酒 0.3 ほうれん草 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 あじ 1尾 赤 塩 0.1 こしょう 0.03 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 9 黄 油 7 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 上白糖 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 だいたい(ペースト) 8 赤 豆乳 8 赤 うすあげ 2 赤 焼豚 10 赤 ビーフン 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 0.5 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 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 一味とうがらし 0.01 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 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 0.5 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 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 とり肉 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 こんにやく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.5 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1本 赤 トマトケチャップ 3 黄 ウスターソース 0.8 黄 トンカツソース 0.8 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 7 黄 でんぶん 0.1 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 とり肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 赤	牛肉 55 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 緑 糸こんにやく 25 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 1 黄 水 15 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄	

10月19日(木) 食育の日

パン・牛乳・ビーフシチュー
ほうれん草のサラダ

ビーフシチューに欠かせない材料がルーです。給食では、サラダ油と小麦粉で手作りしています。ブラウンルーの香ばしさを感じられます。

10月4日(水) 「たこめし」

たこめしは、兵庫県で採れたお米と、兵庫県産の真だこを使って給食室で炊いた、地域の特色を活かした変わりごはんです。兵庫県は明石だこが有名です。明石近海はカニやエビなどのエサが豊富で、早い海流にもまれて育つため、味が良く、身がしまって弾力のある歯触りが特徴です。

☆食物アレルギーはありませんか？☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

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
621	25.6	20.7	2.2	308	84	2.2	213	0.38	0.50	24	5.2

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...

◎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。

電話 6430-9989

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。