



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	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	わかめごはん にゅうめん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かまぼこときゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ レタスのおひたし すまし汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 じゃがいものごま炒め 大根スープ	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー もちいなるの含め煮 いんげんの磯あえ	ピピンパ (ごはん) 牛乳 わかめのおえ物 スープ	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 みそおでん ごまあえ みかん	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	しめじごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の炒り煮 とうふ汁	ごはん 牛乳 さけのムニエル ポテトカレーサラダ 豆乳コーンスープ コンポート白桃	パン 牛乳 さけのムニエル ポテトカレーサラダ 豆乳コーンスープ コンポート白桃	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ りんご
材料名及び使用量(g)	米 50 黄 水 65 わかめごはんの素 2.0 しょうめん 12 かまぼこ 10 にんじん 10 たまねぎ 8 青ねぎ 3 うすあげ 3 しいたけ 0.4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.8 けずりふし 2.5 水 135 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 にんにく 0.1 上白糖 1 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぷん 0.3 糸かまぼこ 15 きゅうり 30 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 上白糖 2 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 白みそ 4 みりん 2 水 2 レタス 30 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 15 くきわかめ天ぷら 1 とうふ 10 にんじん 30 みつば 3 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりふし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 濃口しょうゆ 0.3 牛ひき肉 10 豚ひき肉 10 たまねぎ 15 青ねぎ 13 土しょうが 0.3 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 八丁みそ 3 とりから 2 水 2 濃口しょうゆ 10 上白糖 0.5 酒 1 味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 ハム 35 じゃがいも 5 塩 調理用 0.2 にんじん 10 ピーマン 10 サラダ油 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.7 白ごま 0.5 豚肉 10 えび 20 にんじん 1 たいこん 30 ほうれんそう 5 塩 調理用 0.1 はるさめ 4 ごしょう 0.3 淡口しょうゆ 0.03 淡口しょうゆ 3.8 酒 0.5 とりから 15 土しょうが 0.1 でんぷん 0.9	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 納豆あげ 30 豚肉 25 土しょうが 0.3 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 20 もやし 20 にら 10 サラダ油 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 糸かつお 0.5 餅いなり 1 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりふし 0.5 水 30 三度豆 10 キャベツ 20 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 赤 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 緑 にんじん 8 緑 ほうれんそう 15 緑 じゃがいも 15 緑 たまねぎ 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 1.3 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるさめ 1.8 赤 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 赤 淡口しょうゆ 1.7 赤 水 1.3 とり肉 10 赤 とろろ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりから 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 ごんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 ごしょう 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 2.3 黄 水 70 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 赤 とうもろこし 20 赤 塩 0.12 ごしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんと 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 ごんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 ごしょう 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 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 小麦 7 黄 はくさい 35 緑 塩 調理用 0.4 赤 ごぼう 3 赤 上白糖 10 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 温州みかん 1個 緑	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 りんご 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 6 黄 トマトケチャップ 4.5 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 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 上白糖 0.5 黄 水 73 黄 小麦 7 黄 はくさい 35 緑 塩 調理用 0.4 赤 ごぼう 3 赤 上白糖 10 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 温州みかん 1個 緑	米 65 黄 水 85 緑 にんじん 3 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 緑 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 赤 淡口しょうゆ 2.7 赤 酒 1.6 赤 みりん 0.5 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 赤 濃口しょうゆ 3.5 赤 水 1 赤 ごま油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 油 4 黄 小松菜 30 黄 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 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 淡口しょうゆ 2.8 けずりふし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 5 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1.4 黄 水 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 上白糖 2 赤 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 とうもろこし 30 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 上白糖 0.5 黄 白砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 りんご 1/4 個 緑 塩 調理用 0.3		

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 焼きつくね いも煮 すいとん	ごはん チャンポン 牛乳 かぼちゃコロッケ ブロッコリーのごまあえ	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きのこパスタ おすまし みかん	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ちりめんアモトの炒り煮 水菜のおえ物	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ きのこのソテー もずくスープ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ツナとごぼうの炒め物 かす汁	ぶどうパン 牛乳 さつまいもシチュー ほうれんそうのサラダ かす汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 牛肉 10 赤 上白糖 0.5 赤 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.3 さといも 40 黄 ごんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.1 緑 しめじ 4 緑 青ねぎ 3 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 6 酒 0.5 水 25 白玉粉 12 黄 水 10 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 けずりふし 2 赤 水 100	米 50 黄 水 65 米粉 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりから 10 赤 塩 調理用 0.2 緑 しらす干し 3 赤 水 80 黄 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 緑 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 赤 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1本 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 とり肉菜焼き 10 赤 キャベツ 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 淡口しょうゆ 4.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 上白糖 1 黄 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 水菜 10 緑 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.6 赤 淡口しょうゆ 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.3 黄 みりん 0.5 黄 温州みかん 1個 緑	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 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 にんじん 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 赤 ごしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 1 赤 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 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 赤 ごしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 3.2 赤 水 135 赤 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 緑 塩 0.4 緑 サラダ油 0.5 黄 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 赤 塩 10 赤 水 45 赤 酒 0.5 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ごんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 赤 けずりふし 2 赤 水 120	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 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 緑 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 ごしょう 0.03 赤 ペーリーフ 0.02 赤 牛乳 40 赤 水 45 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 赤 塩 調理用 0.1 赤 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 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
623	25.8	20.4	2.2	320	90	2.2	202	0.36	0.50	26	5.1

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。