



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 じゃがいもそぼろ煮 野菜のごま酢あえ 味つけのり	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜チャンプルー きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 肉のだの含め煮 じゃこたくあん みそ汁	ごはん 牛乳 にらたま ツナとわかめのサラダ ビーフンスープ	小型パン ミニトスパゲティ 牛乳 さけのムニエル キャベツのサラダ アイスクリーム	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 切り干し大根のあえ物 なし	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜の土佐酢あえ すまし汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜ととうもろこしの含め煮 とうがんとみそ汁 みかん	パン 牛乳 ミンチカツ キャベツの炒め物 豆乳コーンスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 きゅうりの酢の物 ぶどう	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 五目ひじき けんちん汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 水 1 酒 25 でんぷん 0.7 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 黄 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 3 黄 たまねぎ 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 ごしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉のだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 とうふ 3 赤 じゃがいも 30 赤 わかめ 5 赤 にんじん 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 6 赤 塩 調理用 0.1 たまご 35 赤 塩 0.04 サラダ油 0.8 黄 しいたけ 0.3 緑 豚肉 10 黄 土しょうが 0.1 緑 酒 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 0.4 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 赤 淡口しょうゆ 0.4 赤 ごしょう 0.01 赤 酢 2.4 赤 焼豚 8 赤 ビーフン 6 黄 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 黄 ごしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりから 15 黄 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 赤 水 130	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 赤 肉ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 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 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.4 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄 アイスクリーム 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 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 淡口しょうゆ 3 黄 水 25 切り干し大根 6 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 なし 17/4 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 でんぷん 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 でんぷん 0.5 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄 くきわかめ天ぷら 2.5 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 125	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 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 小麦 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 みりん 1.4 黄 水 0.7 黄 でんぷん 0.24 黄 ごしょう 5 赤 小松菜 20 赤 上白糖 1.5 赤 濃口しょうゆ 0.7 赤 淡口しょうゆ 2 赤 みりん 0.3 赤 けずりぶし 0.6 赤 水 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 赤 とうがんとみそ汁 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 温州みかん冷凍 1個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 30 赤 とうもろこし 10 赤 パセリ 0.5 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 30 赤 水 70 赤 いちごジャム 1袋 緑	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 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 えだ豆 10 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.9 赤 みりん 0.9 赤 濃口しょうゆ 0.7 赤 淡口しょうゆ 2 赤 みりん 0.3 赤 けずりぶし 1.5 赤 水 40 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 酢 0.2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 酒 0.3 黄 みりん 2.5 黄 ごしょう 30 赤 にんじん 10 赤 さといも 15 赤 こんにゃく 8 赤 塩 調理用 0.1 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 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 とり肉のしょうが焼き 厚あげとときのこの煮物 切り干し大根のみそ汁 かつおぶしかけ	パン 牛乳 ポークビーンズ フォーサラダ みかんジャム	ごはん 牛乳 他人とじ ピーマンのあまから炒め いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 カレーライス キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 焼き肉 ブロックリー トック	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 きゅうりのごま酢あえ ぶた汁	アップルパン 牛乳 チキンカツレツ アスパラガスのソテー ほそぎ野菜のスープ	五目ごはん 牛乳 さわらの塩焼き もずく汁 月見だんご
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぷん 0.2 黄 絹厚あげ 30 赤 えのきたけ 9 緑 しめじ 9 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.6 黄 けずりぶし 0.5 赤 水 15 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 130 かつおぶしかけ 1袋 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 黄 水 28 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 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 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどろふ 8 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 たまねぎ 0.1 緑 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 黄 豚肉 12 赤 切り干し大根 4 赤 糸こんにゃく 8 赤 細切り昆布 1.2 赤 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.8 黄 濃口しょうゆ 12 黄 キャベツ 35 緑 塩 調理用 8 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 黄 塩 調理用 0.1 赤 みりん 3 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 赤 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.2 赤 上白糖 2 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 2 赤 みりん 2 赤 ウスターソース 2 赤 トマトケチャップ 2 赤 一味とうがらし 0.01 赤 豚肉 10 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 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1切 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 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 緑 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 とりから 8 黄 130 黄	米 65 黄 水 83 黄 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 赤 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 赤 塩 0.3 赤 濃口しょうゆ 2.2 赤 淡口しょうゆ 2.2 赤 酒 2.2 赤 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 赤 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 赤 でんぷん 0.8 黄 白玉もち 27 黄 あずき 12 赤 上白糖 6.5 赤 塩 0.04 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
さけとえだ豆のあえ物
五目ひじき
けんちん汁

さけとえだ豆のあえ物は、しょうゆと土しょうがで下味をつけたさけを油で揚げ、えだ豆と共にあえたもので、歯ごたえも楽しめる献立です。

☆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
633	26.2	20.7	2.2	309	90	2.2	205	0.36	0.51	24	5.5

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう... ★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。