



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	パン 牛乳 ミンチカツ キャベツのサワーづけ たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 肉しのだの含め煮 チンゲンサイの煮びたし とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ ブロッコリー ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 いんげんの磯あえ みかん	ごはん 牛乳 とりのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	パン 牛乳 ビーフシチュー ツナとわかめのサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 厚あげととりの煮物 もずくのおえ物	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 麻婆はるさめ 中華スープ アイスクリーム	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレッシュサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き れんごんのきんぴら みそ汁	アップルパン 牛乳 さけのチーズ焼き ジェルマカロニのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 関東煮 アーモンドあえ 味つけのり
材料名	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6g 黄 キャベツ 20g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.2g 緑 白砂糖 1g 黄 塩 0.3g 黄 しょう油 0.01g 酢 1.5g とりの肉 10g 赤 たまご 17g 赤 とうもろこし(炒め) 30g 赤 わかめ 0.4g 赤 青ねぎ 3g 赤 塩 0.4g 赤 しょう油 0.03g 淡口しょうゆ 2.2g とりがら 15g 土しろうが 0.1g 緑 水 135g でんぷん 1g 黄	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 上白糖 1.7g 黄 濃口しょうゆ 1.7g みりん 1g けずりぶし 0.5g 水 35g 豚肉 5g 赤 チンゲンサイ 20g 赤 にんにく 4g 緑 こんにゃく 10g 緑 塩 調理用 0.1g うすあげ 3g 赤 濃口しょうゆ 0.9g 淡口しょうゆ 0.8g みりん 1g けずりぶし 0.3g 水 8g うすあげ 3g 赤 にんにく 10g 緑 キャベツ 28g 赤 とうがんと 12g 赤 えのきたけ 3g 赤 青ねぎ 10g 赤 みそ 2g 煮干し 125g 水	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7g 黄 塩 0.35g カレーパウダー 0.33g 水 6g パン粉 11g 黄 油 6g 黄 ブロッコリー 20g 緑 塩 調理用 0.2g 白砂糖 0.7g 黄 濃口しょうゆ 3.4g 黄 淡口しょうゆ 2.5g 水 28g かえりちりめん 7g 赤 白ごま 0.3g 黄 上白糖 1.9g 黄 濃口しょうゆ 0.6g 酒 1.3g 水 0.3g 三豆 10g 緑 キャベツ 20g 緑 塩 調理用 0.2g 焼きのり 0.3g 赤 濃口しょうゆ 1.2g 黄 塩 0.8g しょう油 0.01g パセリ 0.01g 白ワイン 0.5g とりがら 8g 水 130g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 35g 赤 じゃがいも 65g 黄 にんにく 0.1g 緑 たまねぎ 1.6g 赤 みそ 0.5g 黄 白砂糖 1.4g 酒 1.6g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 1.6g ごま油 0.7g 黄 でんぷん 0.6g 黄 白ごま 1g 切り干し大根 5g 緑 うすあげ 3g 赤 ささげ 0.5g 黄 上白糖 2g 黄 濃口しょうゆ 3g 黄 水 25g とうふ 30g 赤 わかめ 0.7g 赤 上白糖 1.5g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.2g 淡口しょうゆ 0.5g しょう油 0.02g 酢 3g 淡口しょうゆ 3.3g けずりぶし 2g 水 100g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 牛肉 30g 赤 じゃがいも 65g 黄 にんにく 25g 赤 たまねぎ 45g 赤 グリーンピース 5g 緑 にんにく 0.1g 緑 サラダ油 0.5g 黄 トマトピューレ 5g トマトケチャップ 6g 黄 サラダ油 3.8g 黄 小麦粉 3.8g 黄 塩 0.9g こしょう 0.03g パセリ 0.03g 上白糖 0.3g 黄 水 63g ツナ 10g 赤 きゅうり 30g 赤 塩 調理用 0.2g わかめ 0.7g 赤 上白糖 1.5g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.2g 淡口しょうゆ 0.5g こしょう 0.02g 酢 3g ブルーベリージャム 1袋 緑	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 だし 8g 赤 でんぷん 1g 黄 かえりちりめん 3g 赤 油 1g 黄 白ごま 1g 黄 濃口しょうゆ 1.3g 酒 1.4g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 1.6g ごま油 0.7g 黄 でんぷん 0.6g 黄 白ごま 1g 切り干し大根 5g 緑 うすあげ 3g 赤 ささげ 0.5g 黄 上白糖 2g 黄 濃口しょうゆ 3g 黄 水 25g とうふ 30g 赤 わかめ 0.7g 赤 上白糖 1.5g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.2g 淡口しょうゆ 0.5g こしょう 0.02g 酢 3g 淡口しょうゆ 3.3g けずりぶし 2g 水 100g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 豚肉 30g 赤 じゃがいも 65g 黄 にんにく 25g 赤 たまねぎ 45g 赤 グリーンピース 5g 緑 にんにく 0.1g 緑 サラダ油 0.5g 黄 トマトピューレ 5g トマトケチャップ 6g 黄 サラダ油 3.8g 黄 小麦粉 3.8g 黄 塩 0.9g こしょう 0.03g にんにく 2g 赤 パセリ 0.03g 濃口しょうゆ 1.5g 黄 白砂糖 0.5g 黄 酒 0.5g ごま油 0.2g 黄 味噌 0.01g えび 20g 赤 濃口しょうゆ 1.9g みりん 0.9g けずりぶし 1.5g 水 4g にんにく 5g 緑 チンゲンサイ 15g 緑 えのきたけ 8g 緑 しいたけ 0.4g 緑 塩 0.3g きゅうり 25g 赤 塩 調理用 0.3g 上白糖 2.5g 黄 淡口しょうゆ 2.8g 酒 0.5g とりがら 15g 緑 青ねぎ 0.2g 緑 土しろうが 0.2g 緑 水 120g アイスクリーム 1個 黄	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 35g 赤 じゃがいも 40g 黄 たまねぎ 15g 緑 たまねぎ 60g 赤 トマト 10g 緑 にんにく 0.2g 赤 サラダ油 0.9g 黄 小麦粉 5g 黄 カレーパウダー 1.2g 赤 トマトケチャップ 0.9g 赤 塩 0.9g こしょう 0.03g ウスターソース 5g 濃口しょうゆ 2.4g パセリ 0.05g 水 60g 米 73g 黄 小麦 7g 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25g 緑 きゅうり 10g 緑 みりん 1g 黄 白ごま 1g 黄 一味とがらし 少々 ハイン缶 7g 緑 上白糖 0.8g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.3g こしょう 0.02g 酢 2g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 35g 赤 じゃがいも 40g 黄 たまねぎ 15g 緑 たまねぎ 60g 赤 トマト 10g 緑 にんにく 0.2g 赤 サラダ油 0.9g 黄 小麦粉 5g 黄 カレーパウダー 1.2g 赤 トマトケチャップ 0.9g 赤 塩 0.9g こしょう 0.03g ウスターソース 5g 濃口しょうゆ 2.4g パセリ 0.05g 水 60g 米 73g 黄 小麦 7g 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25g 緑 きゅうり 10g 緑 みりん 1g 黄 白ごま 1g 黄 一味とがらし 少々 ハイン缶 7g 緑 上白糖 0.8g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.3g こしょう 0.02g 酢 2g	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12g 緑 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.1g こしょう 0.01g ナチュラルチーズ 8g 赤 マカロニ 5g 黄 濃口しょうゆ 1.8g 淡口しょうゆ 0.9g みりん 1.8g 水 4g でんぷん 0.3g 黄 牛乳 10g 赤 れんごん 25g 緑 酢 0.7g にんにく 9g 緑 糸こんにゃく 10g 黄 サラダ油 0.5g 黄 上白糖 2g みりん 3g 白ごま 1g 一味とがらし 少々 とうふ 30g 赤 じゃがいも 30g 黄 塩 調理用 0.2g たまねぎ 20g 緑 キャベツ 25g 緑 サラダ油 0.3g 黄 塩 0.8g こしょう 0.02g パセリ 0.02g 白ワイン 0.5g とりがら 15g セロリ 0.1g 緑 水 110g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 25g 赤 ちくわ 10g 赤 一口がんも 20g 赤 丸平天 10g 赤 じゃがいも 55g 黄 にんにく 15g 緑 塩 調理用 0.1g 塩 調理用 0.1g 上白糖 3.2g 黄 濃口しょうゆ 3.2g 黄 みりん 1g 淡口しょうゆ 2.7g みりん 1g だし昆布 0.5g 水 40g キャベツ 35g 緑 にんにく 4g 緑 塩 調理用 0.2g うすあげ 4g 赤 上白糖 0.2g 黄 濃口しょうゆ 0.3g 黄 アーモンド(粉末) 1.8g 黄 アーモンド(アイス) 0.5g 黄 上白糖 1g 黄 濃口しょうゆ 2g 味つけのり 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	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜と豆の五目煮 オクラのみそ汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ツナとキャベツのサラダ コンポート白桃	ごはん 牛乳 とりの肉とレバーの「けっ」あえ 焼きじゃがいも はるさめスープ	牛どん (ごはん) 牛乳 野菜の土佐酢あえ ぶどう	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース じゃこピーマン かきたま汁	ごはん 牛乳 とりの肉のゆず香焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 月見だんご	ごはん 牛乳 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 月見だんご
材料名	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 牛肉 50g 赤 サラダ油 0.5g 黄 キャベツ 35g 緑 塩 調理用 0.1g にんにく 3g 赤 たまねぎ 3g 赤 りんご 3g 赤 八丁みそ 2g 赤 土しろうが 0.4g 赤 にんにく 0.2g 上白糖 2g 酒 1g 濃口しょうゆ 2g みりん 2g ウスターソース 2g トマトケチャップ 2g 一味とがらし 0.01g はるさめ 3g 黄 きゅうり 10g 黄 きくらげ 0.3g 黄 上白糖 0.8g 黄 淡口しょうゆ 0.3g 黄 サラダ油 0.8g 黄 塩 0.2g こしょう 0.01g 酢 1.5g とりの肉 10g 赤 たまご 9g 赤 にんにく 10g 赤 たまねぎ 15g 赤 わかめ 0.4g 赤 塩 0.9g こしょう 0.03g 淡口しょうゆ 1g とりがら 15g 土しろうが 0.1g 緑 水 150g でんぷん 0.5g 黄	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3g だいず 8g 赤 にんにく 10g 緑 れんごん 8g 緑 酢 0.3g たけのこ 10g 緑 こんにゃく 10g 緑 塩 調理用 0.1g 切り昆布 0.5g 赤 上白糖 2g 黄 濃口しょうゆ 2.3g 水 18g うすあげ 3g 赤 ふ 2g 黄 じゃがいも 27g 黄 にんにく 10g 緑 オクラ 5g 緑 わかめ 0.4g 赤 みそ 9.5g 赤 煮干し 2g 水 145g	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30g 黄 塩 調理用 0.3g 牛ひき肉 25g 赤 豚ひき肉 12g 赤 にんにく 18g 緑 たまねぎ 70g 緑 なす 12g 緑 グリーンピース 6g 緑 にんにく 0.1g 緑 サラダ油 0.6g 黄 サラダ油 1g 黄 小麦粉 1.2g 黄 トマトケチャップ 18g 塩 0.4g こしょう 0.04g トンカツソース 4.8g ウスターソース 3.6g 水 5g ツナ 10g 赤 にんにく 5g 緑 キャベツ 20g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.1g 黄 白砂糖 1g 黄 サラダ油 1.3g 黄 塩 0.25g こしょう 0.02g 酢 2g コンポート(白桃) 1個 緑	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 40g 赤 レバーブロック 15g 赤 でんぷん 7g 黄 油 4g 黄 トマトケチャップ 6g ウスターソース 3g 上白糖 2g 黄 じゃがいも 50g 黄 サラダ油 1.5g 黄 塩 0.1g 豚肉 5g 赤 えび 10g 赤 酒 0.5g 黄 はるさめ 5g 黄 にんにく 5g 緑 たまねぎ 20g 緑 青ねぎ 3g 緑 しいたけ 0.4g 緑 塩 0.3g こしょう 0.03g 淡口しょうゆ 4g 酒 0.5g とりがら 15g 土しろうが 0.1g 緑 水 115g	牛肉 55g 赤 ふ 3g 赤 たまねぎ 60g 緑 青ねぎ 5g 緑 糸こんにゃく 25g 緑 上白糖 3.5g 黄 濃口しょうゆ 4g 黄 酒 3g 水 1g 米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 ごぼう 6g 赤 酢 0.3g にんにく 4g 緑 たまねぎ 10g 緑 きゅうり 20g 緑 糸かつお 0.4g 赤 塩 2.2g 黄 酢 3.2g 黄 ぶどう 45g 緑	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 豆腐入り絆カレー 1個 赤 たまねぎ 10g 緑 しめじ 8g 緑 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 0.9g 黄 酒 1g みりん 1g 水 3g でんぷん 0.5g 黄 じゃがいも 25g 赤 ピーマン 0.2g 黄 上白糖 1.1g 黄 濃口しょうゆ 1.1g 黄 酒 1.1g とりの肉 10g 赤 たまご 17g 赤 とうがんと 28g 赤 えのきたけ 8g 赤 みつば 2.5g 赤 塩 0.3g 淡口しょうゆ 4.3g けずりぶし 2.5g 水 120g でんぷん 0.7g 黄	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 30g 赤 ゆず(果汁) 0.5g 緑 濃口しょうゆ 0.7g 上白糖 0.4g サラダ油 0.5g 黄 ちくわ 8g 赤 チンゲンサイ 30g 緑 しめじ 5g 赤 サラダ油 0.3g 黄 上白糖 0.8g 黄 濃口しょうゆ 1.3g 豚肉 10g 赤 うすあげ 3g 赤 かぼちゃ 20g 緑 たまねぎ 10g 緑 わかめ 0.4g 赤 青ねぎ 3g 赤 みそ 9.5g 赤 煮干し 2g 赤 水 140g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とりの肉 30g 赤 じゃがいも 60g 黄 にんにく 15g 緑 たまねぎ 40g 緑 三豆 10g 緑 上白糖 1.4g 塩 0.8g 酒 3g だし昆布 0.3g 水 32g ツナ 8g 赤 きゅうり 25g 赤 塩 調理用 0.1g 赤 しらす干し 2g 赤 上白糖 1.6g 黄 淡口しょうゆ 1.2g 黄 酢 2.5g みりん 0.4g 白玉もち 27g 黄 あずき 12g 赤 上白糖 6.5g 赤 塩 0.04g




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。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
関東煮
アーモンドあえ
味つけのり

関東煮は昆布でだしを取っています。昆布には「グルタミン酸」と言う、「イノシン酸」「グアニル酸」と並ぶ、三大うま味成分の一つが含まれています。

☆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、たご、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

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	25.7	20.9	2.2	313	85	2.2	302	0.36	0.50	26	5.7

いしくあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいたい... ★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致します。