



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1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
献立名	ごはん 牛乳 どて煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	ピビンバ (ごはん) 牛乳 トック	ごはん 牛乳 焼きつくね うの花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 キャベツのおかかあえ 月見だんご	きなこパン 牛乳 野菜と白花生のトマト煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 みそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 磯あえ そうめん汁	パン 牛乳 さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ	ごはん ほうとう 牛乳 照り焼きチキン いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ ゆばの煮びたし けんちん汁	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし りんご
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1 酒 1 だいこん 30 緑 こんにゃく 12 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 2 緑 八丁みそ 3 赤 上白糖 3 黄 酒 1.8 けずりぶし 0.3 水 15 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4 くきわかめ天ぷら 15 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 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 黄 にんじん 8 緑 ほうれんそう 15 緑 もやし 20 緑 塩 調理用 0.2 濃口しょうゆ 2.5 酢 1.3 ごま油 0.8 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	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 でんぶん 0.1 黄 水 5 とり肉 5 赤 おかから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 緑 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりひき肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 45 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 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 水 1 でんぶん 0.6 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2 白玉もち 27 黄 あずき 12 赤 上白糖 6.5 黄 塩 0.04	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 サラダ油 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 水 80 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 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 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.3 緑 えび 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 濃口しょうゆ 2 緑 酢 0.4 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 115	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 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01	米 65 黄 水 85 牛乳 1本 赤 ほうとううどん 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枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 緑 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 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 黄 一味とうがらし 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 5 黄 油 3 黄 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 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 煮干し 2 水 4.5 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 0.3 水 8 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 4.5 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 赤 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	

日曜	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 野菜の甘酢あえ きのこ汁	パン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじきの煮物 豆乳汁	ごはん 牛乳 はるまき はるさめサラダ とうふスープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 きんぴらごぼう さつまい	ぶどうパン 牛乳 カレースープ煮 シェルマカロニのサラダ	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜の炒り煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 ポークカツレツ きのこのソテー わかめスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ
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 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 12 赤 豚ひき肉 12 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 12 赤 カップ 1個 緑 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 2 たまねぎ 1 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 キャベツ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.3 赤 白ごま 1 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 豚肉 10 赤 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.5 土しょうが 0.1 緑 とうふ 30 赤 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 でんぶん 0.9 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 とりがら 15 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	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 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 水 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 豚肉 10 赤 ごぼう 20 赤 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 青ねぎ 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 でんぶん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 黄 水 1.5 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 黄 水 20 パン粉 11 黄 サラダ油 3 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 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚揚げ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 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 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2

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	たん白質 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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
616	24.4	19.7	2.0	305	85	2.2	191	0.36	0.49	23	5.2

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきひと歩きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう…
★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。

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願
います。

10月10日 兵庫の恵み「淡路島のたまねぎ」

淡路島産たまねぎは甘みとやわらかさが特徴で
す。このたまねぎを使ったコロッケの他に、兵
庫県産の海苔とそうめんも使用し、地域の特徴
を生かした献立にしています。

10月は『ひょうご食育月間』 パッキングクッキングにチャレンジ！

いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備え
をしていますか？もしもの時にも“あったかいご
はん”を食べられる「パッキングクッキング」を知っ
ておけば、安心です。

◆パッキングクッキングって何？

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、
袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。

◆パッキングクッキングのいいところ

- ・ガスや電気が使えなくても、カセット
コンロと水があれば調理できる。
- ・一つの鍋で同時に複数の料理が作れて、
ご飯も炊ける。
- ・袋で調理してそのまま食べられるので、洗い物が
少なく節水になる。

詳しい方法やレシピは、尼崎市ホームページへ！

おやつも簡単に作れますよ！

尼崎市ホームページ▶

