



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	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月17日(月)
献立名	黒糖パン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 いり豆腐 ひじきの煮物 すいとん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが じゃこピーマン ほうれんそうのおひたし	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナとはくさいの煮びたし みそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ	しめじごはん にゅうめん 牛乳 さわらのこはく揚げ いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ コーンキャベツ レタススープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 わかめのあえ物 りんご	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮 大根のサワーづけ
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9g 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10g 赤 ハム 5g 赤 マカロニ 5g 黄 塩 調理用 0.2g 黄 じゃがいも 55g 黄 にんじん 15g 緑 たまねぎ 50g 緑 パセリ 0.9g 緑 マーガリン 1.8g 黄 小麦粉 2g 黄 粉チーズ 2g 黄 塩 0.7g こしょう 0.03g 牛乳 30g 赤 水 35g ツナ 10g 赤 にんじん 5g 緑 キャベツ 20g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.1g 白砂糖 1g 黄 サラダ油 1.3g 黄 塩 0.25g こしょう 0.02g 酢 2g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 油 1g 黄 豚肉 35g 赤 にんじん 10g 緑 たまねぎ 30g 緑 キャベツ 35g 緑 しいたけ 10g 緑 はくさい 30g 緑 青ねぎ 5g 緑 しめじ 9g 緑 しいたけ 0.4g 黄 サラダ油 0.7g 黄 塩 0.5g こしょう 0.03g 淡口しょうゆ 2.5g でんぶん 0.8g 黄 はるさめ 3g 黄 きゅうり 10g 緑 きくらげ 0.3g 緑 白砂糖 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	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とり肉 15g 赤 とうふ 50g 赤 たまご 13g 赤 にんじん 9g 緑 たまねぎ 45g 緑 三度豆 10g 緑 白砂糖 1.6g 黄 塩 1.1g 酒 3g だし昆布 0.3g 水 32g しらす干し 3g 赤 ピーマン 25g 緑 サラダ油 0.2g 黄 白砂糖 1.1g 黄 濃口しょうゆ 1.1g 酒 1.1g うすあげ 1.4g 赤 白砂糖 0.3g 黄 濃口しょうゆ 0.3g 黄 ほうれんそう 40g 緑 にんじん 5g 緑 塩 調理用 0.4g 糸かつお 0.6g 赤 白砂糖 0.6g 黄 淡口しょうゆ 1.4g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 豚肉 35g 赤 じゃがいも 65g 黄 にんじん 15g 緑 たまねぎ 45g 緑 三度豆 10g 緑 白砂糖 1.6g 黄 塩 1.1g 酒 3g だし昆布 0.3g 水 32g しらす干し 3g 赤 ピーマン 25g 緑 サラダ油 0.2g 黄 白砂糖 1.1g 黄 濃口しょうゆ 1.1g 酒 1.1g うすあげ 1.4g 赤 白砂糖 0.3g 黄 濃口しょうゆ 0.3g 黄 ほうれんそう 40g 緑 にんじん 5g 緑 塩 調理用 0.4g 糸かつお 0.6g 赤 白砂糖 0.6g 黄 淡口しょうゆ 1.4g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 豆腐入り料理用ハンバーガー 1個 赤 上白糖 0.7g 黄 濃口しょうゆ 1.2g 酒 0.8g みりん 0.7g 水 6g でんぶん 0.3g 黄 ツナ 5g 赤 はくさい 45g 赤 サラダ油 0.2g 黄 白砂糖 1g 黄 淡口しょうゆ 2g 酒 1g ハム 8g 赤 ごぼう 10g 緑 酢 0.2g にんじん 4g 緑 たまねぎ 10g 緑 きゅうり 15g 緑 塩 調理用 0.2g 黄 白砂糖 0.1g 黄 塩 0.1g こしょう 0.01g マヨネーズ 6.5g 黄 白ごま 1.5g 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20g 赤 だいず 12g 赤 じゃがいも 55g 黄 にんじん 14g 緑 たまねぎ 35g 緑 サラダ油 0.4g 黄 トマトケチャップ 10g 塩 0.5g こしょう 0.02g 上白糖 0.4g 黄 水 23g ハム 8g 赤 ごぼう 10g 緑 酢 0.2g にんじん 4g 緑 たまねぎ 10g 緑 レタス 15g 緑 塩 調理用 0.2g 黄 白砂糖 0.1g 黄 塩 0.1g こしょう 0.01g マヨネーズ 6.5g 黄 白ごま 1.5g 黄	米 60g 黄 水 78g にんじん 3g 緑 れんこん 4g 緑 酢 0.5g たけのこ 5g 緑 しめじ 13g 緑 うすあげ 2g 赤 塩 0.3g 濃口しょうゆ 2g 淡口しょうゆ 2.5g 酒 1.5g みりん 0.5g そうめん 20g 黄 かまぼこ 10g 赤 にんじん 10g 緑 たまねぎ 8g 緑 青ねぎ 3g 緑 うすあげ 5g 赤 しいたけ 0.4g 緑 塩 0.3g 淡口しょうゆ 4.8g けずりぶし 2.5g 水 135g 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3g こしょう 0.04g でんぶん 6g 黄 油 3g 黄 三度豆 30g 緑 塩 調理用 0.1g 糸かつお 0.3g 赤 白砂糖 0.8g 黄 濃口しょうゆ 2g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5g こしょう 0.03g 小麦粉 5g 黄 パン粉 10g 黄 パセリ 1g 緑 サラダ油 3g 黄 ベーコン 5g 赤 キャベツ 25g 緑 とうもろこし 10g 緑 塩 0.1g こしょう 0.01g 豚肉 15g 赤 にんじん 10g 緑 レタス 20g 緑 しいたけ 8g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.2g わかめ 1g 赤 上白糖 1.5g 黄 淡口しょうゆ 2.5g 酢 2g りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 豚肉 30g 赤 土しやうが 0.4g 緑 じゃがいも 60g 黄 にんじん 10g 緑 たまねぎ 45g 緑 こんにゃく 20g 緑 塩 調理用 0.1g グリーンピース 5g 緑 白砂糖 2.9g 黄 濃口しょうゆ 3.8g 淡口しょうゆ 2.7g 酒 1g 水 20g でんぶん 0.6g 黄 はるさめ 2.5g 黄 にんじん 10g 緑 レタス 20g 緑 しいたけ 8g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.2g わかめ 1g 赤 上白糖 1.5g 黄 淡口しょうゆ 2.5g 酢 2g りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3g	豚肉 30g 赤 えび 20g 赤 にんじん 15g 緑 はくさい 55g 緑 たまねぎ 35g 緑 しいたけ 0.8g 緑 土しやうが 0.08g 緑 青ねぎ 3g 緑 サラダ油 1g 黄 濃口しょうゆ 2g 淡口しょうゆ 2g 塩 0.3g こしょう 0.03g ごま油 0.5g 黄 水 0g でんぶん 1.5g 黄 米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 さつまいも 50g 黄 油 3g 黄 白砂糖 3.5g 黄 濃口しょうゆ 1g 水 1.5g でんぶん 0.2g 黄 だいこん 25g 緑 きゅうり 15g 緑 塩 調理用 0.2g 上白糖 1.1g 黄 塩 0.33g こしょう 0.01g 酢 1.65g

日・曜	11月18日(火)	11月19日(水)食育の日	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
献立名	小型パン スパゲティソース 牛乳 チキンのレモンソテー ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 ごぼうとアーモンドの炒り煮 ぶた汁	ごはん 牛乳 他人とじ ひねポン	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 小松菜の磯あえ おすまし	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ チンゲンサイのオイスター炒め はくさいスープ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き 五目豆 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 厚あげとり肉の煮物 ちりめんの炒り煮 もずくのあえ物
材料名及び使用量(g)	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30g 黄 塩 調理用 0.3g ハム 10g 赤 にんじん 15g 緑 たまねぎ 35g 緑 キャベツ 25g 緑 ピーマン 5g 緑 サラダ油 2g 黄 トマトケチャップ 21g 塩 0.3g こしょう 0.03g ウスターソース 2.5g 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2g こしょう 0.02g にんにく 0.2g 緑 レモン果汁 2g 緑 白ワイン 1g 濃口しょうゆ 0.7g みりん 1g でんぶん 5g 黄 オリーブ油 1g 黄 ブロッコリー 25g 緑 とうもろこし 4g 緑 にんじん 3g 塩 調理用 0.2g 上白糖 0.7g 黄 サラダ油 1g 黄 塩 0.2g こしょう 0.02g 酢 1g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9g 黄 濃口しょうゆ 1.9g みりん 1g けずりぶし 0.5g 水 30g ごぼう 25g 緑 酢 0.6g アーモンド(タイル) 3g 黄 サラダ油 1g 黄 上白糖 1.5g 黄 濃口しょうゆ 1.5g 水 5g 一味とうがらし 少々 豚肉 10g 赤 ふ 2g 赤 さといも 15g 黄 にんじん 5g 緑 青ねぎ 3g 緑 みそ 8.5g 赤 煮干し 2g 赤 水 120g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 牛肉 25g 赤 たまご 35g 赤 こうや豆腐 8g 赤 にんじん 5g 赤 たまねぎ 40g 緑 みつば 3g 緑 白砂糖 2.7g 黄 濃口しょうゆ 2.7g 淡口しょうゆ 3.2g 酒 1g だし昆布 0.4g 水 55g とり肉素焼き 10g 赤 キャベツ 30g 緑 塩 調理用 0.2g 黄 焼きのり 0.3g 赤 白砂糖 1.2g 黄 尼の生しょうゆ 2g 酢 0.4g とうふ 25g 赤 米 73g 黄 かまぼこ 10g 赤 にんじん 8g 緑 みつば 3g 緑 えのきたけ 10g 緑 淡口しょうゆ 3g だし昆布 0.5g けずりぶし 2g 水 125g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8g 緑 土しょうが 0.08g 緑 みそ 3g 赤 上白糖 2g 黄 濃口しょうゆ 1g 酒 0.5g 小松菜 25g 緑 もやし 10g 緑 塩 調理用 0.2g 焼きのり 0.3g 赤 白砂糖 1.2g 黄 尼の生しょうゆ 2g 酢 0.4g とうふ 25g 赤 米 73g 黄 かまぼこ 10g 赤 にんじん 8g 緑 みつば 3g 緑 えのきたけ 10g 緑 淡口しょうゆ 3g だし昆布 0.5g けずりぶし 2g 水 125g	牛肉 35g 赤 じゃがいも 50g 黄 にんじん 25g 緑 たまねぎ 60g 緑 グリーンピース 5g 緑 にんにく 0.2g 緑 サラダ油 0.5g 黄 サラダ油 4g 黄 小麦粉 5g 黄 カレーパウダー 0.6g カレー粉 0.2g トマトケチャップ 6g 塩 0.9g こしょう 0.04g ウスターソース 4g 濃口しょうゆ 2g ペーリーフ 0.05g 水 65g 米 73g 黄 麦 7g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 キャベツ 25g 緑 きゅうり 10g 緑 塩 調理用 0.2g 緑 パイン缶 7g 黄 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 とり肉 50g 赤 でんぶん 6.3g 黄 油 3g 黄 アーモンド(スライス) 2.5g 黄 上白糖 2.5g 黄 濃口しょうゆ 2.5g 黄 みりん 0.8g 水 3g 黄 でんぶん 0.4g 黄 じゃがいも 20g 黄 チンゲンサイ 30g 緑 サラダ油 0.3g 黄 上白糖 0.5g 黄 濃口しょうゆ 1g オイスターソース 0.4g 塩 0.1g こしょう 0.01g 豚肉 15g 赤 にんじん 10g 緑 はくさい 30g 緑 しいたけ 0.4g 緑 はるさめ 2g 黄 青ねぎ 3g 緑 上白糖 0.3g こしょう 0.02g 淡口しょうゆ 3.5g 水 125g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3g 豚肉 15g 赤 だいず 10g 赤 ちくわ 10g 赤 にんじん 10g 緑 糸こんにゃく 15g 緑 グリーンピース 3g 緑 上白糖 2g 黄 濃口しょうゆ 2g 水 0g とうふ 20g 赤 にんじん 5g 緑 だいこん 30g 緑 水菜 10g 緑 みそ 10g 赤 煮干し 2g 水 100g	米 80g 黄 水 105g 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40g 赤 とり肉 20g 赤 じゃがいも 50g 黄 にんじん 10g 緑 こんにゃく 20g 緑 塩 調理用 0.1g えだ豆 10g 緑 白砂糖 2.8g 黄 濃口しょうゆ 2.8g 淡口しょうゆ 1.9g みりん 0.9g けずりぶし 1.5g 水 40g 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 もずく 5g 赤 キャベツ 15g 緑 きゅうり 15g 緑 塩 調理用 0.2g 黄 上白糖 1.7g 淡口しょうゆ 1.7g 酢 3g

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
610	25.1	19.5	2.1	318	89	2.1	214	0.38	0.50
ビタミンC mg	食物繊維 g								
24	5.4								

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市天王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいそう…
★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。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。

だし「出汁」がおいしい味出してます。

和食には欠かせない「だし」のうま味。給食では、みそ汁には煮干し、すまし汁や煮物にはけずり節や昆布など、料理や食材の特徴をいかした「だし」にこだわっています。

11月24日は和食の日

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり

尼崎市では、11月21日(金)に「米飯」と「だし」を使った献立を取り入れています。

地産地消献立

11月21日(金)の「小松菜の磯あえ」には、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生しょうゆ」を使用しています。