



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(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)			9月16日(火)			9月17日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー 焼きじゃがいも きのこの甘酢あえ			小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チキンステーキ キャベツのサワーづけ			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこピーマン とうふ汁			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 五目豆 とうがんのみそ汁			チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ			アップルパン 牛乳 ツナとポテのチーズ焼き ブロッコリー 豆乳コーンスープ			ごはん 牛乳 ますの照り焼き チンゲンサイの煮びたし かきたま汁			ごはん 牛乳 とり肉とレバーの チ ゃップあえ ピーマンのあまから炒め はるさめスープ			ごはん 牛乳 関東煮 野菜のごま酢あえ なし			パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ			ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごまぶし きんぴらごぼう ぶた汁 味つけのり		
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	小型パン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	とり肉	35	赤	アップルパン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パン	1個	黄	米	80	黄
	水	105		スパゲティ	25	黄	水	105		水	105		水	105		じゃがいも	40	赤	ドライアップル	12	緑	水	105		水	105		水	105		牛乳	1本	赤	水	105	
	牛乳	1本	赤	塩調理用	0.25	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	にんじん	15	緑	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	豚肉	30	赤	牛乳	1本	赤
	絹厚あげ	40	赤	牛ひき肉	20	赤	かぼちゃコロッケ	1個	黄	牛肉	50	赤	さば	1切	赤	たまねぎ	60	緑	ツナ	8	黄	牛乳	1本	赤	とり肉	40	赤	レバーブロック	15	赤	じゃがいも	60	黄	だいたい	8	赤
	豚肉	30	赤	豚ひき肉	10	赤	油	6	黄	キャベツ	35	緑	塩	0.3		トマト	10	緑	じゃがいも	35	黄	上白糖	2.9	黄	濃口しょうゆ	4.3	黄	ちくわ	10	赤	にんじん	25	緑	でんぷん	1	黄
	土しろうが	0.3	緑	にんじん	15	緑	しらす干し	3	赤	塩調理用	0.1	緑	にんにく	0.2	緑	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25	緑	濃口しょうゆ	4.3	黄	酒	0.7	黄	でんぷん	7	黄	一口がんも	20	赤	かえりちりめん	3	赤
	濃口しょうゆ	0.8	緑	たまねぎ	60	緑	ピーマン	25	赤	塩調理用	0.1	緑	にんにく	0.9	黄	マーガリン	1	黄	粉チーズ	1.5	黄	水	1.4	黄	濃口しょうゆ	0.7	黄	油	4	黄	丸平天	10	赤	油	1	黄
	にんじん	15	緑	なす	10	緑	サラダ油	0.2	黄	にんじん	3	緑	たまねぎ	3	緑	小麦粉	6	赤	生クリーム	4	赤	水	0.7	黄	みりん	0.7	黄	トマトケチャップ	6	黄	じゃがいも	55	黄	白ごま	1	黄
	たまねぎ	35	緑	グリーンピース	5	緑	上白糖	1.1	黄	糸こんにゃく	12	緑	りんご	2	赤	カレーパウダー	0.9	黄	生クリーム	4	赤	水	1.5	黄	みりん	0.7	黄	ウスターソース	3	緑	にんじん	15	緑	上白糖	1.8	黄
	チンゲンサイ	35	緑	にんにく	0.1	緑	濃口しょうゆ	1.1	黄	上白糖	1.2	黄	八丁みそ	2	赤	トマトケチャップ	1.2	黄	こしょう	0.15	黄	塩	0.15	黄	水	1.5	黄	上白糖	2	黄	こんにゃく	20	緑	トマトピューレ	5	黄
にら	15	緑	サラダ油	0.5	黄	酒	1.1	黄	土しろうが	0.4	赤	土しろうが	0.4	赤	トマトケチャップ	1.2	黄	こしょう	0.01	黄	ナチュラルチーズ	6	赤	でんぷん	0.24	黄	ちくわ	5	赤	塩調理用	0.1	黄	トマトケチャップ	6	赤	
サラダ油	0.3	黄	サラダ油	0.8	黄	豚肉	10	赤	にんにく	0.2	緑	上白糖	2	黄	塩	0.9	黄	しょうゆ	0.01	黄	キャップ	1個	黄	豚肉	5	赤	ピーマン	3	黄	上白糖	3.2	黄	サラダ油	3.8	黄	
塩	0.3		小麦粉	1	黄	とうふ	30	赤	酒	1	黄	うすあげ	3	赤	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.03	黄	カップ	1個	黄	チンゲンサイ	20	緑	しめじ	9	緑	濃口しょうゆ	3.2	黄	小麦粉	3.8	黄	
こしょう	0.02		トマトケチャップ	16	黄	うすあげ	2	赤	濃口しょうゆ	2	黄	にんじん	2	赤	ウスターソース	5	黄	濃口しょうゆ	0.03	黄	ブロッコリー	30	緑	にんじん	4	黄	ごま油	0.3	黄	淡口しょうゆ	2.7	黄	塩	0.9	黄	
濃口しょうゆ	2		塩	0.35	黄	とうがん	5	赤	濃口しょうゆ	2	黄	みりん	2	赤	とうがん	28	黄	濃口しょうゆ	2.4	黄	塩調理用	0.2	黄	こんにゃく	10	黄	上白糖	0.5	黄	淡口しょうゆ	2.7	黄	ごま油	0.9	黄	
ごま油	0.2	黄	こしょう	0.03	黄	たまねぎ	15	緑	ウスターソース	2	黄	えのきたけ	12	緑	上白糖	12	黄	ペーリーフ	0.05	黄	上白糖	0.7	黄	塩調理用	0.1	黄	濃口しょうゆ	1.1	黄	濃口しょうゆ	1	黄	こしょう	0.03	黄	
糸かつお	0.7	黄	トンカツソース	4	黄	青ねぎ	3	緑	トマトケチャップ	2	黄	青ねぎ	3	緑	水	60	黄	水	0.05	黄	サラダ油	1	黄	うすあげ	3	赤	酒	0.8	赤	だし昆布	0.5	黄	上白糖	0.3	黄	
じゃがいも	50	黄	ウスターソース	3	黄	塩	0.3	黄	一味とがらし	0.01	黄	みそ	10	赤	米	73	黄	米	73	黄	塩	0.2	黄	濃口しょうゆ	0.9	赤	豚肉	5	赤	ごぼう	6	緑	水	63	緑	
サラダ油	1.5	黄	水	5	赤	淡口しょうゆ	2.8	黄	はるさめ	3	黄	煮干し	2	赤	麦	7	黄	麦	7	黄	こしょう	0.02	黄	淡口しょうゆ	0.8	赤	えび	10	赤	酢	4	緑	キャベツ	30	緑	
塩	0.1		牛乳	1本	赤	けずりぶし	2.5	黄	きゅうり	10	緑	水	125	黄	水	105	黄	水	105	黄	酢	1	黄	水	0.8	赤	濃口しょうゆ	0.9	赤	水	63	緑	きゅうり	10	緑	
ツナ	8	赤	とり肉	1枚	赤	水	110	黄	きくらげ	0.3	黄	上白糖	0.8	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	と	1	黄	けずりぶし	0.3	黄	はるさめ	5	黄	にんじん	0.3	黄	塩調理用	0.2	赤	
えのきたけ	11	緑	にんにく	0.2	緑	濃口しょうゆ	0.8	黄	きくらげ	0.3	黄	上白糖	0.8	黄	キャベツ	25	赤	キャベツ	25	赤	と	15	赤	けずりぶし	0.3	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	10	緑	とうもろこし	10	赤	
しめじ	4	緑	塩	0.3	黄	サラダ油	0.2	黄	きくらげ	0.3	黄	上白糖	0.8	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	と	10	赤	濃口しょうゆ	0.8	黄	たまねぎ	20	緑	青ねぎ	0.2	黄	塩調理用	0.2	赤	
塩調理用	0.1		こしょう	0.03	黄	こしょう	0.01	黄	と	1	赤	と	10	赤	こしょう	0.01	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	淡口しょうゆ	0.8	黄	青ねぎ	1.5	黄	上白糖	1	黄	上白糖	1	黄	
わかめ	0.5	赤	キャベツ	20	緑	と	1.5	黄	と	0.6	赤	と	0.6	赤	と	0.6	赤	と	0.6	赤	と	0.6	赤	淡口しょうゆ	0.8	黄	白ごま	1.5	黄	サラダ油	1.3	黄	塩	0.3	黄	
酢	2.1		きゅうり	10	緑	と	0.2	黄	と	0.2	黄	と	0.2	黄	と	0.2	黄	と	0.2	黄	と	0.2	黄	濃口しょうゆ	0.8	黄	青ねぎ	0.3	黄	と	0.3	黄	と	0.3	黄	
上白糖	1.4	黄	塩調理用	0.2	緑	と	0.02	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	淡口しょうゆ	0.8	黄	塩	0.3	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	
塩	0.2		上白糖	1	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	水	120	黄	こしょう	0.3	黄	と	0.02	黄	と	0.02	黄	
			塩	0.3	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	と	0.01	黄	水	4.1	黄	酒	0.5	黄	と	2	黄	と	2	黄	
			こしょう	0.01	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	2.5	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
			酢	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	120	黄	と	1/4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	水	0.7	黄	と	1.4	黄	と	0.1	黄	と	0.1	黄	
						と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄	と	1.5	黄																

日・曜	9月18日(木)	9月19日(金)食育の日	9月22日(月)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月29日(月)	9月30日(火)
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ツナとわかめのサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 他人とじ ひんげんの煮物 いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜の甘酢あえ みそ汁	豚どん (ごはん) 牛乳 にんじんしりしり もずく汁	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ ブロッコリーのサラダ スープ	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 クリーム煮	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 もずくのあえ物
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 50 赤 塩調理用 0.2 赤 牛ひき肉 16 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 2 緑 青しろうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 2.5 黄 とりがら 2.5 黄 水 8 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とがらし 0.02 黄 でんぷん 0.8 黄 ツナ 8 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 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 とり肉 10 黄 フォア 7 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 15 黄 チンゲンサイ 15 黄 塩 0.27 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 ごうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 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 濃口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 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 黄 酒 0.3 塩 0.3 水 5.5 三度豆 30 緑 塩調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しろうが 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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しろうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 0 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 酒 0.5 こしょう 0.01 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 緑 もずく 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	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 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩調理用 0.1 黄 えた豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 黄 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩調理用 0.2 緑 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(スライス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7 黄 塩 0.35 カレーパウダー 0.33 水 7 パン粉 11 黄 油 6 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩調理用 0.2 緑 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 緑 セロリ 0.1 水 135	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩調理用 0.2 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しろうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 黄 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩調理用 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
613	25.5	20.1	2.1	320	89	2.3	324	0.36	0.51	24	5.4

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター

尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと味き・まち味きプラザ内

★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お願いいたします。

しっかり食べて夏バテ予防

暑い日が続く時季にも食べやすい「焼き肉」を取り入れていきます。りんごや八丁味噌、トマトケチャップを使った給食室オリジナルのたれを、牛肉とキャベツにからめています。



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、を限度とし、安全を最優先して対応します。

食物アレルギーはありますか？

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

お知らせ

ペーパーレス化及びデジタル化推進の観点により、令和8年6月から学校給食の献立と材料表の配付を終了します。尼崎市ホームページ(「小学校給食の献立」ページ番号 1030133)に献立表を掲載していますので、ご確認ください。

こちらから↓

