

令和7年度

11 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ おひたし みぞれ汁			ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さつまいものあめ煮 きゅうりの中華風浅づけ			玄米入りごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き 大根のレモンあえ かきたま汁			ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ひじき豆 具だくさんみそ汁			ごはん 牛乳 焼きつくね にんじんしりしり もずくスープ			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそ汁			わかめごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 関東煮 野菜の甘酢あえ			ポークカレー (玄米入りごはん) 牛乳 れんこんチップス キャベツのサラダ			ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き いんげんのごまあえ とうふ汁			ごはん 牛乳 豚肉のバジルソテー ブロッコリーのサラダ ミニボールのポトフスープ			ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ 白菜の昆布あえ さつまいものみそ汁			食育の日 ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ スープ			和食の日 玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 小松菜の磯あえ のっぺい汁			ごはん 牛乳 チリコンカン クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ		
材料名および使用量 (g)	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	豚肉	45	赤	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄
	水	133		水	133		水	10	黄	水	133		水	133		水	133		水	133		わかめごはんの素	2.5	赤	水	133		水	133		水	133		水	133		水	10	黄	水	133	
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本		* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	豆腐入りチキンハンバーグ	1個	赤	とうふ	120	赤	とり肉	100	赤	ます	1切	赤	平つくね	1個	赤	豚肉	68	赤	わかさぎ	55	赤	とりにく	100	赤	とりにく	100	赤	とりにく	100	赤	ハンバーグ	1個	赤	とりにく	100	赤	さわら	1切	赤	豚ひき肉	23	赤
	上白糖	1.5	黄	豚ひき肉	40	赤	でんぷん	4	黄	酒	2		上白糖	0.2	黄	たまねぎ	25	緑	塩	0.6		ゆず(果汁)	1	緑	でんぷん	11	黄	でんぷん	11	黄	トマトケチャップ	3.5	黄	油	6.5	黄	土しょうが	1.5	緑	だいず	20	赤
	濃口しょうゆ	2		たまねぎ	45	緑	上白糖	4	黄	こしょう	0.04		濃口しょうゆ	0.5		土しょうが	1	緑	こしょう	0.04		濃口しょうゆ	1.4	黄	塩	0.7	黄	塩	0.7	黄	ウスターソース	1		上白糖	5	黄	酒	1		たまねぎ	20	緑
	酒	1		たけのこ	15	緑	濃口しょうゆ	4.5		でんぷん	8	黄	ウスターソース	0.9		サラダ油	0.4	黄	こしょう	0.02		塩	0.9		濃口しょうゆ	0.02		塩	0.9		トンカツソース	1		濃口しょうゆ	4.5		パセリ	0.4	緑	にんにく	0.2	緑
	みりん	1		にんじん	15	緑	みりん	2		油	5	黄	トンカツソース	1.5	黄	上白糖	2.5	黄	でんぷん	7	黄	濃口しょうゆ	1	黄	三度豆	35	緑	にんじん	8	緑	塩	0.5		みりん	1.6	黄	濃口しょうゆ	4.5	黄	トマト	4.5	緑
	水	8		白ねぎ	4	緑	水	3		水	5		でんぷん	0.2		みりん	3.5	黄	油	4	黄	濃口しょうゆ	2	黄	ベーリーフ	0.07		こしょう	0.02		水	5.5	黄	水	7	黄	でんぷん	10	黄	サラダ油	0.4	黄
	でんぷん	0.3	黄	土しょうが	0.7	緑	でんぷん	0.2	黄	だいず	7	赤	ツナ	15	赤	酒	1.4		とりにく	43	赤	濃口しょうゆ	2	黄	濃口しょうゆ	2	黄	濃口しょうゆ	2	黄	にんにく	0.2		でんぷん	0.2	黄	小松菜	20	緑	上白糖	0.3	黄

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 *:アレルギー(卵,乳,小麦,エビ,カニ,イソ,ゴマ,アーモンド,大豆を含む食材)

■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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
771	32.6	25.2	2.6	354	118	3.6	255	0.49	0.56	29	5.9

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和7年度

日・曜	25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい フォーサラダ キムチスープ		ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース ほそぎりポテトサラダ きのこスープ		ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢ねぎ炒め はるさめサラダ とうふのみそ汁		玄米入りごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 豚肉と大根の煮物 しそあえ	
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	米	95	米	85
	水	133	水	133	水	133	水	140
	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本
	* ジャンボしゅうまい	2個	さわら	1切	とり肉	80	* 田能のさといもコロッケ	1個
	油	2	酒	1.7	白ねぎ	8	油	6
	フォー	14	でんぷん	8	ごま油	0.2	豚肉	40
	にんじん	6	たまねぎ	12	濃口しょうゆ	2.8	絹厚あげ	45
	きゅうり	14	トマトケチャップ	6	酢	2	ちくわ	15
	とうもろこし	7	サラダ油	0.2	レモン果汁	0.4	にんじん	20
	上白糖	1.9	上白糖	1	* 白ごま	0.5	だいこん	80
	淡口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	2	でんぷん	0.1	三度豆	5
	酢	2	酒	1.7	ハム	10	上白糖	4
	ごま油	0.5	でんぷん	0.2	はるさめ	6.5	濃口しょうゆ	4
	豚肉	18	水	9	にんじん	10	淡口しょうゆ	3
	白菜キムチ	20	じゃがいも	40	きゅうり	20	煮干し	0.5

令和6年度尼崎市中学校給食献立コンクール 受賞作品が登場します

昨年度開催の献立コンクールで優良賞を受賞された、
成良中学校の田中優奈さんが考えた献立の中から
「鶏肉の甘酢ねぎ炒め」が登場します。冬が旬のねぎを使った献立として考えられています。

11月食育だより



尼崎市立学校給食センター

秋がだんだんと深まり、肌寒い日が続くようになってきました。特に朝晩と日中の寒暖差が大きくなってくる時期です。急な気温の変化で体調を崩さないように、朝昼夕と3食しっかり食べて丈夫な体づくりを心がけましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



11月の給食では、
20日(木)、28日(金)は
田能のさといも、
20日(木)は
尼の生しょうゆが登場！



作ってみよう！

給食レシピ

材料(4人分)

- ・豚ひき肉 100g
- ・大豆(乾燥) 80g
- ・たまねぎ 80g(中1/2個)
- ・にんにく 0.8g
- ・パセリ 1.6g
- ・カットトマト 18g
- ・サラダ油 適量
- ・上白糖 小さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・トンカツソース 大さじ1
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・パプリカパウダー 少々
- ・チリパウダー ひとつまみ
- ・一味とうがらし 少々

チリコンカン

作り方

- 鍋で沸とうした湯に、洗った大豆を入れて30分程度ふたをして置く。
- 1を30分程度弱火にかけて大豆が柔らかくなるまでゆでる。
- たまねぎは1cm幅の細切り、パセリはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- フライパンにサラダ油、にんにくを入れ軽く炒めてから、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- 肉の色が変わったら、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ゆでた大豆、カットトマト、Aの調味料を加え、全体が均等になるように混ぜたら、蓋をして5～10分弱火で煮込む。焦げ付かないように、時々底から混ぜる。
- パセリを散らしながら加えたら完成。

調理のワンポイント

- ・大豆は、水煮大豆や蒸し大豆で代用できます。その場合は、200g(4人分)使用し、1・2の工程を省略することができます。
- ・豚ひき肉を合いびき肉や牛ひき肉に代えることもできます。
- ・調味料は、赤ワインはブドウジュースに、パプリカパウダーはチリパウダーに代用できます。チリパウダーには辛味があるので代用する場合は味を見ながら使いましょう。(※代用品は、出来上がりの風味や味わいが給食のものとは違う場合があります)



・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメシ」
クックパッド

レシピ掲載中



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

