

令和7年度

11月月間獻立表

給食センター(Aコース)

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, イカ, コマ, アーモンド, 女を含む食材)

■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 とうふのみぞ汁	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			
米水	95 133	米水	95 133	米水	95 133	米水	85 10 140
*牛乳	1本 赤	*牛乳	1本 赤	*牛乳	1本 赤	*牛乳	1本 赤
*ジャンボしゅうまい 油	2個 2 黄	さわら 酒	1切 赤	とり肉 白ねぎ	80 8 赤	*田能のさといもコロッケ 油	1個 6 黄
フロー にんじん きゅうり とうもろこし 上白糖 淡口しょうゆ 酢 ごま油	14 6 14 7 1.9 3 2 0.5	でんぶん 油	8 5 12 6 0.2 1 2 0.5	上白糖 濃口しょうゆ 酢 レモン果汁 *白ごま でんぶん	2.4 2.8 2 0.4 0.5 0.1	豚肉 絹厚あげ ちくわ にんじん だいこん 三度豆 上白糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 煮干し ハム はるさめ にんじん きゅうり 塩 こしょう /ソエッグマヨネーズ	40 45 15 20 80 5 4 3 0.5 10 6.5 10 20 45 10 40 33 15 0.4 11.5
豚肉 白菜キムチ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ 塩 こしょう 濃口しょうゆ ごま油 水	18 20 15 20 5 0.5 0.4 0.03 5 0.3	じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 濃口しょうゆ ごま油 水	40 8 17 1 1.3 0.3 0.02 2 145	にんじん きゅうり 塩 こしょう /ソエッグマヨネーズ	20 20 0.2 0.03 8.5	水	45
とり肉 にんじん えのきだけ しめじ しいたけ たまねぎ 土しょうが 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水 でんぶん	20 15 10 10 0.5 40 0.2 0.4 0.03 4 145 0.7	とり肉 にんじん えのきだけ しめじ しいたけ たまねぎ 土しょうが 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水 でんぶん	20 15 10 10 0.5 40 30 10 0.5 10 2.7 145	にんじん わかめ みそ 煮干し 水	10 0.5 11.5 2.7 145		

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、地域で与えた「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ます



食料の生産、流通に関わる人びとにに対する感謝の気持ちを育むことができます



学校と地域との連携・協力関係を構築することができます



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!



★学校給食献立表の配布終了について(お知らせ)

学校給食献立表は、これまで、毎月紙媒体で配布していましたが、ペーパレス化及びデジタル推進の観点から令和8年3月分をもって紙媒体での配布を終了します。令和8年4月から学校給食献立表はホームページ上の電子版のみとなります。

献立表は、尼崎市ホームページ(中学校給食の献立ページ番号1030301)でご覧いただけます。

食物アレルギー対応のための個人別アレルギー対応食確認表「献立確認表」等は、学校と保護者が個別に詳細な確認を要することから、従来通り紙媒体で対応いたします。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 肉の色が変わったら、たまねぎを加えてしなりするまで炒める。
6. 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。
7. パセリを散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
インスタグラム
毎日の献立写真
掲載中

