令和7年度　9月月間献立表　給食センター（Aコース）

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
献立名	ごはん 牛乳 塩豚じゃが もちいなりの含め煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャンプルー はるさめサラダ	玄米入りごはん 牛乳 ボロニアカツ ごぼうのサラダ トマトスープ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 豚のから揚げ ピーマンのあまから炒め とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリー ミンチボールのポトフスープ	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	ごはん 牛乳 豚肉のバジルソテー 大根サラダ スープ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き いんげんの磯あえ じゃがいものみそ汁	夏野菜カレー （玄米入りごはん） 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ひじき豆 たぬき汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳コーンスープ	しそごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 焼きじゃがいも 野菜の甘酢あえ	そぼろどんぶり （玄米入りごはん） 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ブロッコリーのごままぶし ぶた汁	食育の日 ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 とり肉とじゃがいものうま煮 キャベツのおかかあえ
材料名および使用量（ｇ）	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 55 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2 黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 餅いなり 1個 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 にんじん 6 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 27 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 絹厚あげ 45 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 40 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2.7 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 赤 はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 ＊牛乳 1本 赤 ボロニアカツ 1個 赤 油 6 黄 ハム 12 赤 ごぼう 22 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 22 緑 上白糖 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄 とり肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 なす 10 緑 トマト 20 緑 オリーブ油 0.4 黄 上白糖 0.5 黄 塩 1.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.3 水 130 かつおふりかけ 1袋 赤	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 90 赤 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 4.5 酒 1 みりん 2 でんぷん 14 黄 油 6 黄 ちくわ 15 赤 ピーマン 17 緑 にんじん 8 緑 ごま油 0.5 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 酒 1 うすあげ 8 赤 にんじん 15 緑 とうがん 45 緑 えのきたけ 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 酒 1.5 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ミンチボール 35 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 塩 0.9 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 緑 水 135	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8.4 赤 濃口しょうゆ 3 とりがら 3 水 18 上白糖 2 黄 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 さつまいも 95 黄 油 5.4 黄 上白糖 6.8 黄 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 黄 きゅうり 52 緑 上白糖 2 黄 ごま油 0.7 黄 濃口しょうゆ 2.3 酢 1 一味とうがらし 0.01	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 65 赤 たまねぎ 25 緑 にんにく 0.2 緑 バジルペースト 2 緑 塩 0.5 こしょう 0.02 だいこん 45 緑 ほうれんそう 15 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.4 酢 2.5 とり肉 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 酒 2.5 土しょうが 1.4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 1 みりん 2 三度豆 18 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	豚肉 40 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 50 緑 なす 20 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 20 緑 トマト 5 緑 サラダ油 0.4 黄 カレー粉 1 トマトケチャップ 8 塩 0.8 こしょう 0.02 ウスターソース 5.4 濃口しょうゆ 2.7 ベーリーフ 0.07 水 85 米粉 4 黄 米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 ＊牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 黄 だいず 7 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 0.4 水 15 うすあげ 5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 土しょうが 0.5 緑 えのきたけ 10 緑 こんにゃく 15 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 5.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.5 黄	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 黄 ＊マカロニ 8.5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 22 緑 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄 カレーパウダー 0.2 とり肉 18 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 12 緑 とうもろこし(クリーム) 25 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 赤 水 85	米 95 黄 水 133 しそふりかけ 2.5 緑 ＊牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 絹厚あげ 40 赤 ちくわ 15 赤 にんじん 20 緑 だいこん 80 緑 三度豆 5 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 煮干し 0.5 水 45 じゃがいも 70 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.2 にんじん 8 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 25 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3	とりひき肉 50 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 7 緑 しいたけ 0.7 緑 三度豆 8 緑 土しょうが 0.3 緑 サラダ油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 みりん 4.2 濃口しょうゆ 6.5 米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 ＊牛乳 1本 赤 ＊ヨーグルト飲料プレーン 1本 赤 ブロッコリー 45 緑 ＊白ごま 1.4 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.7 豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	米 95 黄 水 133 ＊牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.1 酒 3 でんぷん 8 黄 油 5 黄 レモン果汁 2 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 水 5 とり肉 40 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 40 緑 こんにゃく 25 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3.5 水 45 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 2.5

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、小田中学校の山田心愛さん、山田百愛さんの考えた献立の中から「豚のから揚げ」が登場します。人気メニューのとり肉のから揚げをアレンジし、豚肉を使って残食が少なくなるような献立として考えたそうです。

バジル

バジルはシソ科のハーブで、甘くさわやかな香りが特徴です。香りのもととなるリナロールには、リラックス効果や集中力を高める効果、胃腸の働きを良くする効果があります。給食の「豚肉のバジルソテー」では兵庫県産バジルを使用しています。味とともに香りも楽しんで食べましょう。

はし、ナフキン、マスクを忘れずに！

毎日、はし、ナフキン、マスクを持ってきていますか。給食をおいしく食べるためには、食べる環境を衛生的に整えることも大切です。清潔なナフキンの上に正しく配膳することをこころがけましょう。また、給食準備中にはマスクをすることで、衛生的に準備を進められるようにしましょう。

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,ｴﾋﾞ,ｶﾆ,ｲｶ,ｺﾞﾏ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ﾀｺを含む食材)

■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
774	32.9	24.8	2.6	367	113	3.6	248	0.52	0.56	30	6.2

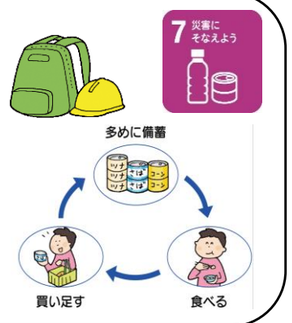
Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和7年度　　9 月 月 間 献 立 表

日・曜	22日(月)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)	
献立名	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ おひたし 沢煮わん のりつくだに		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン フォーサラダ とうふスープ		玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め わかめのあえ物 具だくさんみそ汁		ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ こうやどうふのたまごとじ 小松菜としめじの和風サラダ		ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め じゃがいものごま酢あえ とうふのみそ汁 角チーズ		ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ポークシチュー コールスローサラダ	
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
	水	133	水	133	アルファ化米(もち玄米)	10 黄	水	133	水	133	水	133
					水	140						
	＊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						
	＊大豆とごぼうのミンチカツ	1個 赤	とり肉	100 赤			さけ	1切 赤	とり肉	70 赤	＊かぼちゃコロッケ	1個 黄
	油	6 黄	でんぷん	11 黄	豚肉	70 赤	酒	2	こんにゃく	20 緑	油	6 黄
			油	6.5 黄	にんにく	0.2 緑	塩	0.5	三度豆	7 緑		
	うすあげ	5 赤	にんにく	0.1 緑	こしょう	0.01	こしょう	0.04	土しょうが	0.7 緑	豚肉	40 赤
	上白糖	0.4 黄	トマトケチャップ	7.5	濃口しょうゆ	2.5	でんぷん	8 黄	酒	1.5	じゃがいも	45 黄
	濃口しょうゆ	0.4	コチジャン	3.5	酒	1.3	油	5 黄	上白糖	2.7 黄	にんじん	15 緑
	はくさい	55 緑	上白糖	0.5 黄					濃口しょうゆ	3.2	たまねぎ	45 緑
	にんじん	8 緑	みりん	2.5	はるさめ	3.5 黄	こうやどうふ	17 赤			グリンピース	5 緑
	上白糖	0.9 黄	酒	2.5	にんじん	10 緑	＊たまご	35 赤	じゃがいも	45 黄	にんにく	0.2 緑
	淡口しょうゆ	2	水	5	きゅうり	15 緑	にんじん	15 緑	＊白ごま	1.7 黄	サラダ油	0.4 黄
					わかめ	1 赤	しいたけ	0.5 緑	上白糖	1.3 黄	トマトピューレ	8
	豚肉	20 赤	フォー	14 黄	上白糖	1.5 黄	えだ豆	10 緑	淡口しょうゆ	2.4	トマトケチャップ	9
	にんじん	10 緑	にんじん	6 緑	淡口しょうゆ	2.3	上白糖	5 黄	酢	1.8	塩	1
	だいこん	20 緑	きゅうり	14 緑	酢	2	濃口しょうゆ	3			こしょう	0.03
	ごぼう	10 緑	とうもろこし	7 緑			淡口しょうゆ	8	とうふ	40 赤	ベーリーフ	0.02
	たけのこ	15 緑	上白糖	1.9 黄	うすあげ	6 赤	みりん	2.5	うすあげ	7 赤	上白糖	0.4 黄
	青ねぎ	4 緑	淡口しょうゆ	3	じゃがいも	25 黄	けずりぶし	1.5	たまねぎ	30 緑	水	75
	しいたけ	0.7 緑	酢	2	たまねぎ	25 緑	水	110	にんじん	10 緑	米粉	3 黄
	塩	0.4	ごま油	0.5 黄	にんじん	10 緑			わかめ	0.5 赤		
	こしょう	0.01			ごぼう	10 緑	小松菜	20 緑	みそ	11.5 赤	キャベツ	40 緑
	淡口しょうゆ	4.5	豚肉	20 赤	青ねぎ	4 緑	しめじ	8 緑	煮干し	2.7	きゅうり	13 緑 黄
	酒	1.5	とうふ	30 赤	みそ	11.5 赤	にんじん	8 緑	水	145	上白糖	0.9 黄
	水	145	にんじん	10 緑	煮干し	2.7	キャベツ	20 緑			サラダ油	0.9 黄
	でんぷん	0.9 黄	たまねぎ	30 緑	水	145	上白糖	1 黄	＊角チーズ	1個 赤	塩	0.2
			青ねぎ	5 緑			サラダ油	0.8 黄			こしょう	0.01
	のりつくだに	1袋 赤	塩	0.4			濃口しょうゆ	1.8			酢	2
			こしょう	0.02			酢	1.5				
			淡口しょうゆ	4								
			とりがら	8								
			土しょうが	0.1 緑								
			水	145								

災害時に備えて

9月1日は防災の日です。この機会に家庭にある食品の賞味期限や量を見直しましょう。また、日常的に備蓄する「ローリングストック法」がおすすめです。ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、賞味期限の古いものから日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



9月食育だより

尼崎市立学校給食センター

夏休みが終わり2学期が始まりました。生活リズムは整えられていますか。朝起きたらまず太陽の光を浴びるとスッキリと目覚められます。また、朝ごはんは1日のスタートを切る大切な役割があります。朝ごはんを食べてから登校し、2学期も充実した学校生活を送りましょう。

★警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて

尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風（暴風雪を含む）警報（以下、「警報」という。）及び、これらに係る「特別警報」が発表された場合

1.登校前

(1) 午前7時現在で警報が発表中⇒**中学校給食は中止します。**

(2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業はありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止しているため、**中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。**

2.登校後

在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則として**中学校給食を中止して下校します。**

※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください

※詳細につきましては、尼崎市ホームページ「非常変災時における臨時休業の判断基準について（令和5年8月25日改正）」をご覧ください。

★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おりましたが、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いいたします。

作ってみよう！給食レシピ　そぼろどんぶり

材料（4人分）

・とりひき肉	200g
・たまねぎ	80g(約1/3個)
・にんじん	30g
・干ししいたけ	3g(2枚程度)
・三度豆	30g
・土しょうが	少々
・サラダ油	適量
A ・上白糖	大さじ1
A ・みりん	大さじ1
A ・濃口しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

1. たまねぎ、にんじん、水で戻した干ししいたけをみじん切りにする。三度豆は5㎜幅に切る。
2. フライパンに油をひき、しょうが、とりひき肉をそぼろ状になるまで炒める。
3. たまねぎ、にんじん、しいたけを加えてさらに炒める。
4. 具材に火が通ったら、Aの調味料と三度豆を加え、混ぜながら炒める。
5. 三度豆に火が通り、味が整ったら完成。

調理のワンポイント
とりひき肉を炒めるときは、菜ばしを4本持ち、円を書くように混ぜながら炒めると、簡単にきれいなそぼろができあがります。

・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 →