令和7年度　10月
（10月1日～10月31日）22回

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。

尼崎市教育委員会
第２ブロック

日・曜	10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）
献立名	パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き ポテトサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ツナとごぼうの炒め物	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ひねポン そうめん汁	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 キャベツのおかかあえ 月見だんご	ビビンバ （麦ごはん） 牛乳 わかめスープ りんご	黒糖パン 牛乳 さつまいものシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ おひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 あじのフライ きのこのソテー はくさいスープ	ごはん 牛乳 とて煮 じゃがいものごま酢あえ すまし汁	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら うの花の炒り煮 みそ汁	わかめごはん 焼きビーフン 牛乳 ぎょうざ
材料名及び使用量（g）	パン　1個　黄 牛乳　1本　赤 とり肉　1枚　赤 塩　0.3 こしょう　0.03 バジルペースト　4　緑 パン粉　2　黄 じゃがいも　35　黄 きゅうり　10　緑 塩 調理用　0.2 とうもろこし　7　緑 上白糖　1　黄 サラダ油　1.5　黄 塩　0.3 こしょう　0.02 酢　2 豚肉　15　赤 にんじん　10　緑 レタス　20　緑 しいたけ　0.4　緑 塩　0.3 こしょう　0.02 淡口しょうゆ　3.3 水　130 でんぷん　0.5　黄	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　35　赤 土しょうが　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 上白糖　3.4　黄 濃口しょうゆ　3.4 淡口しょうゆ　2.5 水　28 ツナ　12　赤 ごぼう　22　緑 酢　0.6 ピーマン　5　緑 サラダ油　0.5　黄 上白糖　0.8　黄 濃口しょうゆ　1	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　20　赤 こんにゃく　15　緑 塩 調理用　0.1 三度豆　10　緑 上白糖　3　黄 濃口しょうゆ　3 淡口しょうゆ　2.5 煮干し　0.5 水　30 キャベツ　35　緑 きゅうり　8　緑 塩 調理用　0.2 糸かつお　0.8　赤 みりん　1.5 濃口しょうゆ　2 白玉もち　27　黄 あずき　12　赤 上白糖　6.5　黄 塩　0.04	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　20　赤 絹厚あげ　40　赤 にんじん　10　緑 だいこん　60　緑 こんにゃく　15　緑 塩 調理用　0.1 三度豆　10　緑 上白糖　3　黄 濃口しょうゆ　3 淡口しょうゆ　2.5 煮干し　0.5 水　30 キャベツ　35　緑 きゅうり　8　緑 塩 調理用　0.2 糸かつお　0.8　赤 みりん　1.5 濃口しょうゆ　2 白玉もち　27　黄 あずき　12　赤 上白糖　6.5　黄 塩　0.04	牛肉　50　赤 青ねぎ　2　緑 土しょうが　0.2　緑 濃口しょうゆ　1 にんにく　0.2　緑 サラダ油　0.8　黄 にんじん　8　緑 ほうれんそう　15　緑 もやし　20　緑 塩 調理用　0.2 白ごま　1　黄 濃口しょうゆ　2.5 酢　1.3 ごま油　0.8　黄 米　73　黄 麦　7　黄 水　105 牛乳　1本　赤 とり肉　10　赤 にんじん　5　緑 たまねぎ　15　緑 わかめ　0.4　赤 塩　0.6 こしょう　0.03 淡口しょうゆ　1 でんぷん　0.5　黄 とりがら　15 土しょうが　0.1　緑 水　140 りんご　1/4個　緑 塩 調理用　0.3	黒糖パン　1個　黄 黒砂糖　9　黄 牛乳　1本　赤 豚肉　20　赤 さつまいも　45　黄 にんじん　10　緑 たまねぎ　30　緑 セロリ　3　緑 パセリ　0.9　緑 マーガリン　3.5　黄 小麦粉　3.5　黄 粉チーズ　1　赤 塩　0.85 こしょう　0.03 ベーリーフ　0.02 牛乳　40　赤 水　45 キャベツ　30　緑 きゅうり　10　緑 塩 調理用　0.2 とうもろこし　10　緑 上白糖　1　黄 サラダ油　1.3　黄 塩　0.3 こしょう　0.02 酢　2	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豆腐入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　1個　赤 だいこん　10　緑 濃口しょうゆ　2 みりん　1 ゆず（果汁）　0.7　緑 はくさい　45　緑 にんじん　5　緑 塩 調理用　0.3 うすあげ　1.5　赤 上白糖　0.3　黄 濃口しょうゆ　0.3 糸かつお　0.6　赤 上白糖　0.6　黄 淡口しょうゆ　1.4 とうふ　30　赤 にんじん　10　緑 さといも　15　黄 こんにゃく　8　緑 塩 調理用　0.1 青ねぎ　3　緑 しいたけ　0.4　緑 塩　0.25 淡口しょうゆ　3.3 けずりぶし　2 水　100	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 あじ　1尾　赤 塩　0.1 こしょう　0.03 小麦粉　7　黄 水　7 パン粉　9　黄 油　7　黄 しめじ　15　緑 えのきたけ　10　緑 しいたけ　0.4　緑 にんじん　3　緑 サラダ油　0.5　黄 塩　0.1 こしょう　0.01 淡口しょうゆ　1 豚肉　15　赤 にんじん　10　緑 はくさい　30　緑 しいたけ　0.4　緑 はるさめ　2　黄緑 青ねぎ　3　緑 塩　0.3 こしょう　0.02 淡口しょうゆ　3.5 水　125	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　40　赤 土しょうが　0.5　緑 濃口しょうゆ　1 酒　1 だいこん　30　緑 こんにゃく　12　緑 塩 調理用　0.1 青ねぎ　2　緑 八丁みそ　3　赤 上白糖　3　黄 酒　1.8 けずりぶし　0.3 水　15 じゃがいも　27　黄 白ごま　1.2　黄 上白糖　0.9　黄 淡口しょうゆ　1.7 酢　1.3 くきわかめ天ぷら　15　赤 とうふ　30　赤 にんじん　10　緑 みつば　3　緑 塩　0.25 淡口しょうゆ　3.5 けずりぶし　2.5 水　125	パン　1個　黄 牛乳　1本　赤 豚肉　20　赤 だいず　12　赤 じゃがいも　55　黄 にんじん　14　緑 たまねぎ　35　緑 サラダ油　0.4　黄 トマトケチャップ　10 塩　0.5 こしょう　0.02 上白糖　0.4　黄 水　23 ハム　5　赤 キャベツ　15　緑 たまねぎ　10　緑 きゅうり　5　緑 塩 調理用　0.2 上白糖　0.7　黄 サラダ油　0.8　黄 酢　1.5 塩　0.2 こしょう　0.01 ﾁｮｺﾏｰｼｬﾙ（乳入り）　1袋　黄	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 ちくわ　2本　赤 小麦粉　7　黄 水　10 油　9　黄 とり肉　5　赤 おから　15　赤 にんじん　3　緑 ごぼう　4　緑 酢　0.2 こんにゃく　4　緑 塩 調理用　0.1 青ねぎ　1.5　緑 上白糖　1　黄 淡口しょうゆ　1.5 酒　0.4 けずりぶし　0.5 水　10 さつまいも　20　黄 しめじ　12　緑 だいこん　15　緑 わかめ　0.4　赤 青ねぎ　3　緑 みそ　8.5　赤 煮干し　2 水　100	米　65　黄 水　85 わかめごはんの素　1.5　赤 ビーフン　15　黄 豚肉　25　赤 にんじん　15　緑 たまねぎ　40　緑 キャベツ　45　緑 たけのこ　10　緑 ピーマン　4　緑 しいたけ　0.4　緑 サラダ油　0.6　黄 塩　0.4 こしょう　0.03 淡口しょうゆ　4.5 みりん　1 ごま油　0.4　黄 牛乳　1本　赤 米粉ぎょうざ　2個　赤

日・曜	10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）
献立名	ごはん 牛乳 酢豚 たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 ますの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 豆乳汁	ごはん 牛乳 ポークカツレツ ブロッコリー きのこスープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜の炒り煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも	ホットドッグ （スライスパン） 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 しろなの煮びたし かきたま汁	ごはん 牛乳 チキンのトマトソース シェルマカロニのサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 関東煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 ほうとう 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物
材料名及び使用量（g）	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　30　赤 土しょうが　0.2　緑 濃口しょうゆ　1.5 酒　0.5 でんぷん　5　黄 油　3　黄 にんじん　10　緑 たまねぎ　40　緑 たけのこ　10　緑 ピーマン　4　緑 ごま油　0.6　黄 上白糖　2.5　黄 淡口しょうゆ　3.5 酢　1 水　0 とり肉　10　赤 たまご　17　赤 とうもろこし（ｸﾘｰﾑ）　30　緑 わかめ　0.4　赤 青ねぎ　3　緑 塩　0.4 こしょう　0.03 淡口しょうゆ　2.2 とりがら　15 土しょうが　0.1　緑 水　135 でんぷん　1　黄	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 まず　1切　赤 上白糖　2.9　黄 濃口しょうゆ　4.3 酒　0.7 水　1.4 みりん　0.7 水　1.5 でんぷん　0.24　黄 かぼちゃ　25　緑 あずき　4　赤 上白糖　2　黄 濃口しょうゆ　0.2 淡口しょうゆ　0.3 みりん　0.2 けずりぶし　0.3 水　10 だいず（ペースト）　10　赤 豆乳　10　赤 うすあげ　3　赤 にんじん　14　緑 だいこん　18　緑 さといも　20　黄 青ねぎ　3　緑 みそ　9.5　赤 煮干し　2 水　110	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　1枚　赤 塩　0.5 こしょう　0.05 小麦粉　7　黄 水　20 パン粉　11　黄 サラダ油　3　黄 ブロッコリー　30　緑 塩 調理用　0.2 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 にんじん　10　緑 えのきたけ　12　緑 しめじ　8　緑 しいたけ　0.4　緑 土しょうが　0.2　緑 サラダ油　0.3　黄 青ねぎ　3　緑 塩　0.3 こしょう　0.02 淡口しょうゆ　3 水　120 でんぷん　0.5　黄	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 とりひき肉　30　赤 サラダ油　0.5　黄 土しょうが　0.4　緑 じゃがいも　65　黄 にんじん　15　緑 たまねぎ　50　緑 こんにゃく　20　緑 塩 調理用　0.1 グリンピース　5　緑 上白糖　3.2　黄 濃口しょうゆ　4 淡口しょうゆ　2.7 酒　1 水　25 でんぷん　0.7　黄 小松菜　30　緑 ちくわ　5　赤 サラダ油　0.3　黄 淡口しょうゆ　0.6 みりん　1 糸かつお　0.3　赤 ツナ　8　赤 きゅうり　25　緑 塩 調理用　0.1 しらす干し　2　赤 上白糖　1.6　黄 淡口しょうゆ　1.2 酢　2.5 みりん　0.4	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 豚肉　30　赤 土しょうが　0.4　緑 えび　20　赤 にんじん　15　緑 たまねぎ　30　緑 キャベツ　25　緑 はくさい　40　緑 もやし　20　緑 たけのこ　10　緑 青ねぎ　5　緑 しいたけ　0.4　緑 サラダ油　0.4　黄 塩　0.5 こしょう　0.03 淡口しょうゆ　2.5 ごま油　0.3　黄 でんぷん　1　黄 さつまいも　50　黄 サラダ油　3.1　黄	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 スライスパン　1個　黄 牛乳　1本　赤 とり肉　10　赤 じゃがいも　55　黄 にんじん　10　緑 たまねぎ　30　緑 とうもろこし　5　緑 パセリ　0.5　緑 マーガリン　1.8　黄 小麦粉　2　黄 粉チーズ　1　赤 塩　0.9 こしょう　0.03 牛乳　45　赤 水　60	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 がんもどき　1個　赤 上白糖　1.9　黄 濃口しょうゆ　1.9 みりん　1 けずりぶし　0.5 水　30 豚肉　5　赤 しろな　15　緑 にんじん　4　緑 こんにゃく　10　緑 塩 調理用　0.1 うすあげ　3　赤 濃口しょうゆ　1 淡口しょうゆ　0.8 みりん　1 けずりぶし　0.3 水　10 たまご　17　赤 とうふ　30　赤 にんじん　10　緑 たまねぎ　25　緑 青ねぎ　3　緑 塩　0.25 淡口しょうゆ　4.1 けずりぶし　2.5 水　120 でんぷん　0.7　黄	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 とり肉　1枚　赤 塩　0.2 こしょう　0.01 トマト　3　緑 トマトケチャップ　3 たまねぎ　3　緑 ウスターソース　1 トンカツソース　1 上白糖　0.3　黄 濃口しょうゆ　0.2 水　4 マカロニ　5　黄 塩 調理用　0.1 ツナ　5　赤 ブロッコリー　20　緑 塩 調理用　0.14 とうもろこし　5　緑 上白糖　1.4　黄 サラダ油　1.2　黄 塩　0.2 こしょう　0.02 酢　2 豚肉　12　赤 にんじん　10　緑 チンゲンサイ　20　緑 たまねぎ　23　緑 塩　0.3 こしょう　0.01 淡口しょうゆ　3 酒　0.5 水　120	米　80　黄 水　105 牛乳　1本　赤 とり肉　25　赤 ちくわ　10　赤 一口がんも　20　赤 丸平天　10　赤 じゃがいも　55　黄 にんじん　15　緑 こんにゃく　20　緑 塩 調理用　0.1 上白糖　3.2　黄 濃口しょうゆ　3.2 淡口しょうゆ　2.7 みりん　1 だし昆布　0.5 水　40 キャベツ　35　緑 にんじん　4　緑 塩 調理用　0.2 うすあげ　4　赤 上白糖　0.2　黄 濃口しょうゆ　0.3 アーモンド（粉末）　1.8　黄 アーモンド（ﾀﾞｲｽ）　0.5　黄 上白糖　1　黄 濃口しょうゆ　2	米　65　黄 水　85 ほうとううどん　50　黄 豚肉　20　赤 うすあげ　3　赤 かぼちゃ　18　緑 にんじん　4　緑 だいこん　10　緑 はくさい　13　緑 しいたけ　0.4　緑 青ねぎ　3　緑 みそ　8　赤 濃口しょうゆ　0.3 煮干し　2 水　120 牛乳　1本　赤 さば　1切　赤 塩　0.3 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 酒　0.3 けずりぶし　0.3 水　5.5

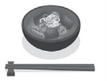
赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■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	ビタミンC mg	食物繊維 g
612	24.7	19.7	2.0	298	83	1.9	210	0.38	0.49	23	5.0

10月14日　新献立「どて煮」

どて煮は愛知県の郷土料理です。八丁みそを使用し、大根、こんにゃくなどを甘辛く煮て作ります。鍋にみそを土手のように盛ったことが名前の由来とも言われています。



10月は『ひょうご食育月間』
パッククッキングにチャレンジ！

いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備えをしていますか？もしもの時にも“あったかいごはん”を食べられる「パッククッキング」を知っておけば、安心です。

◆パッククッキングって何？

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。

◆パッククッキングのいいところ

- ガスや電気が使えなくても、**カセットコンロ**と**水**があれば調理できる。
- 一つの鍋で**同時に複数の料理**が作れて、**ご飯も炊ける。**
- 袋で調理してそのまま食べられるので、洗い物が少なく**節水**になる。

詳しい方法やレシピは、尼崎市ホームページへ！
おやつも簡単に作れますよ♪

尼崎市ホームページ▶

いくしあ

尼崎市子ども育ち支援センター
尼崎市若王寺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お願いいたします。