



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	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月17日(月)
献立名	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フレンチサラダ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 ピーマンのあまから炒め さつまい	ごはん 牛乳 さけのムニエル スイートポテトサラダ 大根スープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが もちいなのり かつおぶりがけ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 焼きじゃがいも もずくスープ	小型パン スパゲティンター 牛乳 チキンのレモンソテー 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ 小松菜の煮ひたし みぞ汁	ごはん 牛乳 親子煮 ひしき豆	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ きんぴらごぼう とうふ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しろうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 赤 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 ハイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 酢 2	ツナ 30 赤 土しろうが 0.6 緑 白ごま 1 黄 酒 0.8 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.8 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 カレーパウダー 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 105	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ペーコン 5 赤 さつまいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 ハセリ 0.4 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ 8.5 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 5 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.25 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 酒 0.5 とりがら 15 土しろうが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.9 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 15 緑 三度豆 45 緑 にんにく 10 緑 サラダ油 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 餅いなり 1個 黄 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 かつおぶりがけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 30 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 にんにく 0.5 緑 サラダ油 2 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 酒 1 白ごま 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 きゅうり 0.37 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぶん 0.5 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.2 緑 レモン果汁 10 緑 白ワイン 1 赤 濃口しょうゆ 0.7 緑 みりん 1 黄 でんぶん 5 黄 オリーブ油 1 黄 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 水 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 4.5 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こややどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しろうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 とうふ 10 赤 うすあげ 40 赤 にんじん 2 赤 たまねぎ 5 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110

日・曜	11月18日(火)	11月19日(水)食育の日	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
献立名	中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳 はるさめサラダ みかん	ぶどうパン 牛乳 ビーフンチャー キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 にらたま にんじんしりしり フォースープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 豆の甘煮 すいとん	ごはん 牛乳 みそおでん 野菜のごま酢あえ 味つけのり	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 焼きつくね れんこんの甘酢づけ	玄米入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 トック	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ いんげんの磯あえ 沢煮桐
材料名及び使用量(g)	豚肉 30 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しろうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 黄 水 0 でんぶん 1.5 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3 温州みかん 1個 緑	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 赤 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトピューレ 4 トマトケチャップ 5 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.2 黄 水 55 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 上白糖 0.2 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 8 緑 塩 調理用 0.1 たまご 45 赤 塩 0.05 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 黄 豚肉 15 赤 土しろうが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.05 淡口しょうゆ 1.2 水 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 赤 こしょう 0.01 とり肉 10 黄 フォー 7 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 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 でんぶん 0.24 黄 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 白玉粉 12 黄 水 10 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 にんにく 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 黄 水 1.8 しらす干し 3 赤 サラダ油 0.3 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 たれんこ 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5 味つけのり 1袋 赤	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 にんにく 1 黄 濃口しょうゆ 0.9 塩 0.03 こしょう 2 濃口しょうゆ 1.8 ウスターソース 90 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 16 緑 酢 0.4 ゆがき用 1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5	米 70 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しろうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 10 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	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 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 尼の生しょうゆ 2 酢 0.4 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぶ 0.5 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

■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
618	25.1	19.5	2.1	311	90	2.3	215	0.38	0.49	23	5.3

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願
いいたします。

魚をたべよう

いわしには、タンパク質、鉄分、カルシウムが
多く含まれています。いわしの骨はやわらかい
のでしっぽまで全部食べられます。カレー風味
で食べやすくしています。

11月24日は和食の日

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる
郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失わ
れつつあり、その保護・継承が課題となってい
ます。そのような背景から、2013 年に「和食；
日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化
遺産へ登録されました。これは料理としての和
食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精
神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、
以下の4つがその特徴として挙げられています。



尼崎市では、11月21日(金)に「米飯」と「だし」を使った献立を取り入れています。

地産地消献立

11月28日(金)の「いんげんの磯あえ」には、
まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生し
ょうゆ」を使用しています。