



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	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月16日(火)	9月17日(水)
献立名	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 チンゲンサイのおかかあえ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 ピーマンのあまから炒め もずく汁	パン 牛乳 コーンシチュー ブロッコリー フルーツミックス	豚どん (ごはん) 牛乳 にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ごまあえ	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目ひじき なすのみそ汁	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 野菜のごま酢あえ なし	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チキンスターキ キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 他人とじ わかめのあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ じゃこたくあん けんちん汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	パン 牛乳 スクランブルドエッグ ポテトカレーサラダ 豆乳コーンスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 でんぶん 1 油 7 黄 えだ豆 4 黄 小麦粉 10 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 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 黄桃缶 23 緑 パイナップル 22 緑	豚肉 40 赤 酒 1 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 牛乳 105 牛乳 1本 赤 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 黄 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ほうれんそう 18 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 みりん 1.4 水 0.7 でんぶん 1.5 ひじき 0.24 黄 ちくわ 3 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 3 赤 れんこん 8 緑 酢 0.2 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 5 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 なす 9 緑 にんじん 5 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 150	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 黄 にんじん 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 酢 3.3 なし 1/4個 緑	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 赤 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 黄 にんじん 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 黄 塩 0.35 こしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 水 5 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやとうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 黄 油 3 黄 アーモンド(ｽﾗｲｽ) 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 0.8 水 3 でんぶん 0.4 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 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 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 濃口しょうゆ 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 調理用 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 とり肉 15 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 たまご 45 赤 ハム 10 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 カレーパウダー 0.15 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(ｸﾗｰ) 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60

日・曜	9月18日(木)	9月19日(金)食育の日	9月22日(月)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月29日(月)	9月30日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き れんこんのきんぴら とうふ汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ いんげんの磯あえ みそ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さくらげのサラダ トック	アップルパン 牛乳 野菜と白花生のトマト煮 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーガー ひじきのごまあえ さつま汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ひじきのごまあえ ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 野菜炒め じゃがいものソテー 味つけのり フロズンヨーグルト	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜の甘酢あえ とうがんのみそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 れんこん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 三度豆 10 黄 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 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 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 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 10 赤 豚き肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 緑 土しょうが 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 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 白砂糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 とり肉 15 赤 たまご 9 黄 トック 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 塩 0.75 緑 しょうゆ 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白花生 20 黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 緑 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 水 80 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーガー 1個 赤 上白糖 0.7 黄 酒 0.8 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.7 水 6 でんぶん 0.3 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(ｽﾗｲｽ) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 にんじん 10 赤 さつままい 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1切 赤 さんま 1本 赤 でんぶん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 ひじき 0.8 赤 はるさめ 3 黄 キャベツ 10 緑 きゅうり 4 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.4 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.2 酢 2.1 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 味つけのり 1袋 赤 パニョーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125

旬の果物を食べよう

ほとんどの梨は赤梨青梨に分類されており、二十世紀なしは青梨の代表品種です。果汁が多く甘さと酸味のバランスのとれた爽やかな味で、シャキシャキとした食感があります。

尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

食物アレルギーはありませんか？

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状を引き起こされます。気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

お知らせ

ペーパーレス化及びデジタル化推進の観点により、**令和8年6月**から学校給食の献立と材料表の配付を終了します。尼崎市ホームページ「[小学校給食の献立](#)」ページ番号 1030133)に献立表を掲載していますので、ご確認ください。

こちらから↓

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
613	25.0	19.7	2.1	320	90	2.2	215	0.35	0.51	24

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 あまがさきひとときプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう… ★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。