



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	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	ごはん 牛乳 照り焼きチキン キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	黒糖パン 牛乳 ソーキービーンズ フレンチサラダ	ごはん にゅうめん 牛乳 たまねぎコロッケ 小松菜の磯あえ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 もずくのおえ物 月見だんご	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ツナとごぼうの炒め物 ぶた汁	ごはん 牛乳 他人とし おひたし	パン 牛乳 ボーケチャップ ほそぎりポテトサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ きんぴらごぼう とうふ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー わかめのあえ物	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ひじきの煮物 みぞれ汁	ごはん 牛乳 酢豚 焼きさつまいも スープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぶん 0.14 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 うすあげ 2 赤 かぼちゃ 25 黄 青ねぎ 2 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 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 黄 たまねぎ 35 黄 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 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 バイン缶 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	米 65 黄 水 85 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 黄 青ねぎ 3 緑 うすあげ 5 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 1.35 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 小松菜 25 緑 もやし 10 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 3 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 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しろうが 0.2 赤 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 酒 0.7 みりん 0.7 でんぶん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ツナ 12 赤 ごぼう 22 赤 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 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 1 黄 ウスターソース 6.5 トマトケチャップ 1.2 上白糖 0.8 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.5 黄 酒 0.8 水 8 でんぶん 0.4 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 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 濃口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しろうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぶん 0.3 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 黄 青ねぎ 3 緑 濃口しょうゆ 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 豚肉 10 赤 土しろうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 酒 1.8 黄 みりん 0.7 黄 にんじん 60 黄 じゃがいも 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 緑 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(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 2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 3.5 緑 酒 1.8 黄 みりん 1.8 黄 水 7 緑 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 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しろうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 0.4 黄 でんぶん 4 黄 油 2 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 ごま油 0.5 緑 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 けずりぶし 0.7 黄 酢 0 黄 水 50 黄 さつまいも 3.1 黄 サラダ油 10 黄 とり肉 30 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 黄 でんぶん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しろうが 0.1 緑 上白糖 1 緑 濃口しょうゆ 0.4 黄 酒 4 黄 でんぶん 135 緑

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	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 さつまいものシチュー	ごはん 牛乳 関東煮 ちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん ほうとう 牛乳 ちくわの天ぷら いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ひねポン みかん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ひねポン みかん	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 あじのフライ 野菜と豆の五目煮 のつぺい汁	ごはん 牛乳 あじのフライ 野菜と豆の五目煮 のつぺい汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリーのサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 どて煮 きのこの甘酢あえ すまし汁
材料名及び使用量(g)	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 黄 スライスパン 1個 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 赤 パセリ 0.9 黄 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 ペーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 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 黄 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 がえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 塩 0.2 酢 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 水 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 煮干し 2 水 120 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 水 10 油 8 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 35 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 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 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 でんぶん 0.7 黄	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 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 ゆず(果汁) 0.3 緑 温州みかん 1個 緑	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ペーリーフ 0.05 水 60 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 上白糖 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 酢 2	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 黄 パン粉 9 黄 油 7 黄 だいず 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 赤 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 9 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぶん 0.6 黄	とりひき肉 30 赤 土しろうが 0.4 赤 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 米 80 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 5 赤 はくさい 45 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 赤 酒 1 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 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 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 塩 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しろうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1 緑 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 ハチみそ 3 黄 上白糖 1.8 けずりぶし 0.3 水 15 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 155

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
616	25.8	19.8	2.1	313	89	2.1	205	0.37	0.49	22	4.8

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
います。

詳しい方法やレシビは、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▶

