



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 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめん炒り煮 おひたし	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 豆の甘煮 すいとん	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ピーマンのあまから炒め かきたま汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ きのこのソテー わかめスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 五目豆 とうふ汁	ぶどうパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 アーモンドあえ りんご	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも フォースープ
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 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 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 かえりちりめん 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 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 赤 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	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	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 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 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぶん 0.2 黄 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 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 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 豚肉 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 はくさい 30 緑 青ねぎ 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 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 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 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 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 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 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 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140	ツナ 30 赤 土しょうが 0.6 緑 白ごま 1 黄 酒 0.8 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 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 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 緑 青ねぎ 3 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	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 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 緑 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 ベーリーフ 0.03 上白糖 0.2 黄 水 55 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.2 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(ﾀｲﾌﾟ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 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 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 2.5 赤 淡口しょうゆ 2.5 赤 煮干し 0.5 水 30 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 黄 アーモンド(ﾀｲﾌﾟ) 1.8 黄 アーモンド(ﾀｲﾌﾟ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	ごはん 牛乳 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 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 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 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130

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	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 野菜のごま酢あえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ しょうなの煮びたし みそ汁	小型パン スパゲティソテー 牛乳 チキンのレモンソテー こふきいも	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の磯あえ おすまし	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ にんじんしりしり 沢煮焼	中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 こやどとうふのたまごとし 野菜のさっぱり炒め かす汁	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 レタスのおひたし みかん
材料名及び使用量(g)	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 赤 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 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 しらす干し 3 赤 サラダ油 0.3 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.3 黄 塩 0.3 酢 3.5 かつおふりかけ 1袋 赤	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 緑 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 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 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 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	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 黄 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 2 緑 白ワイン 1 濃口しょうゆ 0.7 みりん 1 でんぶん 5 黄 オリーブ油 1 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 豚の生しょうゆ 2 酢 0.4 とうふ 25 赤 ふ 1.5 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 8 緑 みつば 3 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5 けずりぶし 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 黄 でんぶん 7.5 黄 油 4 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 塩 0.3 こしょう 0.01 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 赤 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 黄 酒 1.5 水 130 でんぶん 0.5 黄	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 土しょうが 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 ポークしゅうまい 3個 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 こやどとうふ 13 黄 上白糖 3 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 3.2 みりん 1 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 水 65 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.18 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.35 ごま油 0.1 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120	米 50 黄 水 65 黄 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 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 水 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 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 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1 温州みかん 1個 緑

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
617	25.6	19.9	2.1	325	92	2.4	204	0.38	0.50
ビタミンC mg	食物繊維 g								
23	5.2								

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ます。

レモンの風味がさわやか！ チキンのレモンソテー

レモンのさわやかな香りがパンとよくあう新しい献立です。とりもも肉にレモン果汁の他、塩・こしょうで下味をつけ、オリーブオイルをかけてオーブンで焼いています。

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。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

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21日(金)の「小松菜の磯あえ」には、「市内産の小松菜」と、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。