



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 豚肉のしょうが炒め 野菜と豆の五目煮 さつま汁			ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 小松菜とこやどうふの含め煮 すまし汁			ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ			パン 牛乳 ボークカツレツ キャベツの炒め物 きのこスープ			ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物			ごはん 牛乳 焼き肉 いんげんのごまあえ わかめスープ			ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 野菜のさっぱり炒め なすのみそ汁			豚どん (ごはん) 牛乳 にんじんしりしり もずく汁			アップルパン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ			ごはん 牛乳 塩豚じゃが 野菜のごま酢あえ なし			ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ピーマンのあまから炒め かぼちゃのみそ汁			ごはん 牛乳 野菜チャンプルー こぶきいも きのこの甘酢あえ		
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	牛肉	30	赤	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	豚肉	40	赤	アップルパン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄
	水	105		水	105		牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	水	105		水	105		水	105		酒	1	赤	牛乳	12	緑	水	105		水	105		水	105	
	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤					1枚	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤			牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	
	豚肉	40	赤	さけ	50	赤	たまねぎ	60	緑	塩	0.5	黄	豚ひき肉	30	赤	牛肉	50	黄	さんま	1切	赤	たまねぎ	50	緑	とり肉	20	黄	豚肉	35	赤	豚肉	35	赤	豚肉	35	赤
	濃口しょうゆ	0.8		土しょうが	0.8	緑	グリーンピース	3		こしょう	0.05		土しょうが	0.4	緑	サラダ油	0.5	黄	でんぶん	4	黄	しめじ	5	緑	じゃがいも	60	黄	ポテトコロッケ	1個	黄	油	5	黄	豚肉	30	赤
	酒	1		濃口しょうゆ	1		にんにく	0.1	緑	小麦粉	7	黄	じゃがいも	65	黄	キャベツ	35	緑	油	3	黄	土しょうが	0.5	緑	にんじん	25	緑	ちくわ	5	赤	土しょうが	0.3	緑	土しょうが	0.3	緑
	たまねぎ	20	緑	でんぶん	7	黄	りんご	5	緑				にんじん	15	緑	塩 調理用	0.1	黄	上白糖	1.8	黄	サラダ油	0.5	黄	たまねぎ	50	緑	ピーマン	13	緑	濃口しょうゆ	0.8	黄	濃口しょうゆ	0.8	黄
	ピーマン	4	緑	油	4	黄	サラダ油	0.5	黄	パン粉	11	黄	たまねぎ	50	緑	水	3	緑	濃口しょうゆ	1.8	黄	上白糖	2.5	黄	とうもろこし	10	緑	たまねぎ	10	緑	しめじ	9	緑	にんじん	15	緑
	サラダ油	0.5	黄	えだ豆	10	緑	サラダ油	5	黄	サラダ油	3	黄	こんにゃく	20	緑	にんじん	3	緑	みりん	2.5	黄	濃口しょうゆ	4	黄	マーガリン	3.2	黄	上白糖	1.6	黄	ごま油	0.3	緑	たまねぎ	35	緑
	土しょうが	0.8	黄	上白糖	2	黄	小麦粉	6	黄	ハム	5	赤	塩 調理用	0.1	緑	りんご	3	緑	水	2.5	黄	酒	0		小麦粉	3.5	黄	塩	1.1	黄	上白糖	0.5	黄	チンゲンサイ	35	緑
上白糖	1.8	黄	淡口しょうゆ	2.5	黄	トマトピューレ	4.5	黄	キャベツ	25	緑	グリーンピース	5	緑	八丁みそ	2	赤	みりん	2.5	黄	米	80	黄	粉チーズ	1	赤	酒	3	黄	濃口しょうゆ	1.1	黄	にら	15	緑	
濃口しょうゆ	2.2		みりん	0.7		トマトケチャップ	6	黄	サラダ油	0.2	黄	上白糖	3.2	黄	土しょうが	0.4	赤	キャベツ	30	緑	水	105	黄	塩	0.85	赤	だし昆布	0.3	黄	酒	0.8	黄	サラダ油	0.3	黄	
みりん	0.8		水	1.5		塩	0.9		塩	0.1		濃口しょうゆ	4		にんにく	0.2	黄	にんじん	5	緑	牛乳	1本	赤	ごしょう	0.03		水	32		とうふ	20	赤	塩	0.3		
だいず	5	赤	こやどうふ	5	赤	こしょう	0.03		こしょう	0.01		とり肉	2.7	赤	酒	1	赤	塩	0.18	黄	ツナ	7	赤	牛乳	40	赤	ごぼう	6	緑	とうふ	20	赤	ごしょう	0.01		
にんじん	5	緑	小松菜	20	緑	ウスターソース	5	赤	とり肉	10	赤	濃口しょうゆ	1	赤	濃口しょうゆ	2	赤	上白糖	1.5	黄	にんじん	25	緑	水	35	赤	酢	0.3	緑	うすあげ	3	赤	こしょう	0.02		
れんこん	5	緑	上白糖	1.5	黄	赤ワイン	2	赤	にんじん	10	緑	みりん	2	緑	みりん	2	赤	濃口しょうゆ	1.8	黄	サラダ油	0.3	黄	キャベツ	25	緑	にんじん	4	緑	かぼちゃ	30	緑	濃口しょうゆ	2		
酢	0.2		濃口しょうゆ	0.7		ペーリーフ	0.02		えのきたけ	12	緑	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	酢	1.35	黄	濃口しょうゆ	1	黄	きゅうり	10	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	10	緑	ごま油	0.2	黄	
たけのこ	5	緑	淡口しょうゆ	2		上白糖	0.5	黄	しめじ	8	緑	でんぶん	0.7	黄	トマトケチャップ	2	赤	ごま油	0.1	黄	酒	0.5	赤	塩 調理用	0.2	緑	にんじん	10	緑	わかめ	0.4	赤	糸かつお	0.7	黄	
こんにゃく	5	緑	みりん	0.3		水	55		しいたけ	0.4	緑	ひじき	2.5	赤	一味とうがらし	0.01	赤	うすあげ	2	赤	濃口しょうゆ	1	赤	パイン缶	7	緑	たまねぎ	20	緑	青ねぎ	3	緑	しゃがいも	45	黄	
塩 調理用	0.1		けずりぶし	0.6		米	73	黄	土しょうが	0.2	緑	うすあげ	2	赤	三度豆	25	緑	ふ	2	黄	濃口しょうゆ	1.35	赤	白ごま	0.8	黄	塩 調理用	0.2	黄	みそ	9.5	赤	塩	0.1		
切り昆布	0.3	赤	水	30		麦	7	黄	サラダ油	0.3	黄	サラダ油	0.3	黄	塩 調理用	0.1	黄	なす	9	緑	上白糖	0.7	黄	サラダ油	1.5	黄	塩	0.3	黄	煮干し	2	赤	こしょう	0.01		
上白糖	1.1	黄	かまぼこ	15	赤	水	105		青ねぎ	3	緑	青ねぎ	3	緑	塩 調理用	0.1	黄	葱	2	赤	濃口しょうゆ	1.7	赤	ごしょう	0.02	黄	塩	0.3	黄	えのきたけ	11	緑	しめじ	4	緑	
濃口しょうゆ	1.2		ふ	1	黄	牛乳	1本	赤	塩	0.3		酒	0.3	赤	一味とうがらし	0.01	赤	煮干し	2	赤	水	150	赤	酢	2	黄	なし	1/4個	緑	塩 調理用	0.1	赤	わかめ	0.5	赤	
水	9		にんじん	10	緑	キャベツ	30	緑	けずりぶし	0.02	緑	水	5.5	赤	ツナ	8	赤	きゅうり	25	緑	濃口しょうゆ	1.7	赤	ごしょう	0.02	黄	塩	0.3	黄	塩	0.1	赤	酢	2.1	黄	
とり肉	10	赤	みつば	3	緑	塩 調理用	0.2	緑	土しょうが	0.2	黄	塩	0.3	黄	塩 調理用	0.1	黄	わかめ	0.4	赤	上白糖	2.5	黄	水	120	黄	でんぶん	0.8	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	
さつまいも	30	黄	塩	0.25		とうもろこし	10	緑	上白糖	1	黄	しらす干し	2	赤	ごしょう	0.03	黄	塩	0.6	赤	淡口しょうゆ	1.2	黄	淡口しょうゆ	1	黄	淡口しょうゆ	1	黄	塩	0.3	黄	塩	0.2	黄	
にんじん	10	緑	淡口しょうゆ	3.5		サラダ油	1.3	黄	上白糖	1.6	黄	淡口しょうゆ	1.2	黄	塩	0.6	赤	塩	0.6	赤	水	140	赤	水	120	黄	水	0.8	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	
青ねぎ	3	緑	けずりぶし	2.5		水	2	赤	塩	0.3	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	みりん	0.4	黄	
みそ	8.5	赤	水	155		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		酢	2		
煮干し	2																																			
水	125																																			

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	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チキンステーキ キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き もちいなのり含め煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜の甘酢あえ とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも トック	パン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 親子煮 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ごぼうとアーモンドの炒り煮 とうふ汁
材料名及び使用量(g)	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 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 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 ます 1切 赤 塩 0.3 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 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 50 赤 でんぶん 6.3 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 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 黄 塩 0.2 酢 2 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 赤 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	米 80 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 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 水 70 赤 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	パ ン 1個 黄 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 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 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 水 10 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こやどうふ 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 グリーンピース 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 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 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 黄 酒 0.5 緑 ごぼう 25 緑 酢 0.6 黄 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 黄 水 5 一味とうがらし 少々 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 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

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	25.1	20.2	2.1	296	86	2.0	219	0.38	0.50	22	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。

食欲そそるスタミナ料理！「焼き肉」

数多くの調味料とにんじん、たまねぎ、土しょうが、にんにく、りんごを給食室でグツグツ煮込んだたれが自慢の焼き肉です。
調理が始まると校内がよい香りに包まれます。

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、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、様々な症状が引き起こされます。
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↓

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。**