



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 和風ハンバーグ ごぼうとアーモンド*の炒り煮 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 関東煮 ちりめんの炒り煮 レタスのおひたし	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮	小型パン スパゲティソテー 牛乳 チキンのレモンソテー ブロッコリー	ごはん 牛乳 塩豚じゃが れんこんのきんぴら	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め チンゲンサイのオイスター炒め はくさいスープ	しめじごはん にゅうめん 牛乳 さわらのこはく揚げ 小松菜の磯あえ	パン 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリーのサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 いりとうふ ツナとはくさいの煮びたし ぶた汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り料理ハンバーグ* 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 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 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100	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 緑 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 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 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	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 ごしょう 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 ごしょう 0.02 にんにく 0.2 緑 レモン果汁 2 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 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 ごしょう 0.02 酢 1	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 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 ごしょう 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 ごしょう 0.02 にんにく 0.2 緑 レモン果汁 2 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 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 ごしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 小麦 105 黄 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 ごしょう 0.02 酢 2	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 小麦 105 黄 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 ごしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 13 緑 うすあげ 2 赤 塩 0.3 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.5 酒 1.5 みりん 0.5 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 緑 青ねぎ 3 赤 うすあげ 5 赤 しいたけ 0.4 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 135 赤 牛乳 1本 赤 さわら 0.3 ごしょう 0.04 にんじん 10 黄 はくさい 30 黄 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 60 黄 水 78 緑 にんじん 3 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 緑 たけのこ 5 緑 しめじ 13 赤 うすあげ 2 赤 塩 0.3 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.5 酒 1.5 みりん 0.5 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 緑 青ねぎ 3 赤 うすあげ 5 赤 しいたけ 0.4 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 135 赤 牛乳 1本 赤 さわら 0.3 ごしょう 0.04 にんじん 10 黄 はくさい 30 黄 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 緑 バセリ 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 ごしょう 0.02 酢 1 たまご 13 赤 とうふ 30 赤 たまねぎ 10 緑 バセリ 0.4 緑 塩 0.4 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 とりがら 15 緑 バセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 とうふ 50 赤 たまご 13 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 5 緑 しいたけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 2 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 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	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め りんご	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ひじきのごまあえ	ごはん 牛乳 さばのカレーソース じゃがいものソテー レタススープ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ いんげんのおかかあえ おすまし	ごはん 牛乳 他人とし わかめのあえ物	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 豚肉と大根の煮物 すいとん	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 小松菜としめじの和風サラダ* けんちん汁	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 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 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 0.8 黄 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 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 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 はるさめ 3 黄 キャベツ 12 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.3 酢 2.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.2 ごしょう 0.02 にんにく 0.1 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 ピーマン 3 緑 カレーパウダー 0.1 サラダ油 0.1 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 濃口しょうゆ 0.2 水 10 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 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 黄 みりん 0.8 黄 水 3 黄 でんぶん 0.4 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 パイン缶 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄 とうふ 25 赤 かまぼこ 1.5 黄 にんじん 10 赤 みつば 8 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 0.3 だし昆布 0.5 緑 けずりぶし 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 ごうやとうふ 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 黄 はるさめ 2.5 黄 小松菜 10 緑 えのきたけ 8 緑 煮干し 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 にんじん 5 緑 だいこん 40 緑 三度豆 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 1.6 緑 煮干し 0.3 緑 水 15 黄 白玉粉 12 黄 水 10 黄 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 赤 水 100	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 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 尼の生しょうゆ 1.3 黄 酢 0.9 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 緑 たまねぎ 35 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 10 塩 0.5 ごしょう 0.02 上白糖 0.4 黄 水 23 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 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
614	25.2	20.0	2.1	319	88	2.2	209	0.36	0.50	23	5.2

いくしあ

★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…

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。

初のレモン果汁登場！

チキンのレモンソテーは、下味に国産レモン果汁
を使用しています。レモンには抵抗力を高め、風
邪を予防する働きのあるビタミン C が多く含まれ
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27日(木)の「小松菜としめじの和風サラダ」
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。

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。