

日・曜	2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 焼きつくね 塩豚じゃが しそあえ			玄米入りごはん 牛乳 ますのから揚げ ひじきの煮物 かきたま汁			ごはん 牛乳 ハンバーグ 枝豆ポテト スープ			ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の土佐酢あえ			ごはん 牛乳 塩こうじ鶏の焼き物 にんじんしりしり まめまめみそ汁 たぬき汁 角チーズ			目の愛護デー献立 玄米入りごはん 牛乳			ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ さつまいものシチュー 大根サラダ			ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 大根スープ			ポークカレー (ごはん) 牛乳 ミンチカツ ごぼうのサラダ			ごはん 牛乳 ますの香草焼き ブロッコリー ポトフスープ			地域の特色を生かした献立 玄米入りごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ひねポン 青菜汁 のりつくだに			ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) 焼きししゃも 厚あげのそぼろ煮 野菜の甘酢あえ			ごはん 牛乳 親子煮 もちいなるの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ			ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ うの花の炒り煮 じゃがいものみそ汁		
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	豚肉	40	赤	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄
	水	133		水	10	黄	水	133		水	133		水	133		水	10	黄	水	133		水	133		じゃがいも	50	赤	水	133		水	10	黄	水	133		水	133		水	133	
	* 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	* 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
	平つくね	1個	赤				ハンバーグ	1個	赤	ちくわ	2本	赤	とり肉	100	赤	さんま	1切	赤																								
	上白糖	0.2	黄	ます	1切	赤	トマトケチャップ	3.5	黄	* 小麦粉	7	黄	土しょうが	1	緑	でんぷん	6	黄	豚肉	40	赤	さつまいも	50	黄	はるまき	1本	赤	ます	1切	赤												
	濃口しょうゆ	0.5		酒	1.5	赤	ウスターソース	1		カレー粉	0.5		塩こうじ	10		油	3	黄	濃口しょうゆ	1.8	黄	にんじん	15	緑	きゅうり	18	緑	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.03	黄									
	ウスターソース	0.9		濃口しょうゆ	1		トンカツソース	1		水	10		ツナ	15	赤	上白糖	1.8	黄	濃口しょうゆ	1.8	黄	にんじん	15	緑	たまねぎ	40	緑	はるさめ	4.5	黄	はるさめ	4.5	黄	とり肉素焼き	20	赤	とりひき肉	45	赤	さわら	1切	赤
	トンカツソース	1.5		塩	0.2		上白糖	0.4	黄	油	9	黄	にんじん	35	緑	濃口しょうゆ	1.8	黄	みりん	2.5	黄	濃口しょうゆ	1.8	黄	* 粉チーズ	1.3	赤	きくらげ乾	0.5	緑	濃口しょうゆ	5	黄	キャベツ	35	緑	絹厚あげ	80	赤	こうやどうふ	5	赤
	でんぷん	0.2	黄	こしょう	0.04		濃口しょうゆ	0.3		水	7		サラダ油	0.4	黄	みりん	2.5	黄	水	1.5		三度豆	18	緑	こしょう	0.03	黄	淡口しょうゆ	0.4	黄	淡口しょうゆ	0.07	黄	上白糖	1.2	黄	土しょうが	0.5	黄	じゃがいも	60	黄
	水	5		でんぷん	8	黄	でんぷん	0.15	黄	豚肉	40	赤	酒	1.3	黄	水	1.5		こしょう	0.03	黄																					

* : アレルギー(卵,乳,小麦,エビ,カニ,イカ,ゴマ,アーモンド,豆を含む食材)

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
763	32.0	24.4	2.6	370	119	3.8	259	0.48	0.56	28	6.3

Bコースの中学校
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

令和7年度

10 月 月 間 献 立 表

日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き アーモンドあえ とうふ汁	中華どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 揚げぎょうざ フォーサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ おひたし みぞれ汁	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ポークビーンズ キャベツのサワーづけ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め はるさめサラダ すまし汁	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ ナムル わかめスープ	菜めし 牛乳 さわらの塩焼き 野菜のさっぱり炒め ぶた汁
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	豚肉 55 赤 さつまあげ 10 赤 にんじん 20 緑 はくさい 65 緑 たまねぎ 50 緑 たけのこ 10 緑 土しょうが 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 みりん 2.7 黄 水 0.4 黄 塩 0.03 黄 こしょう 10 黄 水 0.5 黄 ごま油 2.3 黄 でんぷん 2.3 黄	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 85 黄 水 140	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133 菜めしの素 2.9 緑
	* 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
	とり肉 100 赤 でんぷん 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 2 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄	豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤	上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 8 黄 でんぷん 0.3 黄	豚肉 40 赤 にんにく 17 赤 こしょう 75 黄 濃口しょうゆ 15 緑 酒 45 緑 たまねぎ 4 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 17 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 上白糖 0.8 黄 水 45 黄	豚肉 70 赤 にんにく 0.2 緑 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酒 1.3 黄	ミンチボール 70 赤 油 4 黄 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.3 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 16 黄 でんぷん 0.3 黄	さわら 1切 赤 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 1.5 黄
	うすあげ 5 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 キャベツ 42 緑 にんじん 5 緑 * アーモンド(粉末) 2 黄 * アーモンド(ダイス) 0.6 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145	うすあげ 5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 はくさい 55 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄	キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2 黄	はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2 黄	ほうれんそう 17 緑 にんじん 10 緑 もやし 38 緑 * 白ごま 1.5 黄 ごま油 1 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 1 黄 こしょう 0.01 黄	豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 145 黄
	豚肉 18 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 145 黄	* ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄	とり肉 20 赤 しめじ 7 緑 だいこん 40 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 0.7 黄 けずりぶし 2.8 黄 上白糖 145 黄 でんぷん 1.3 黄	とうふ 30 赤 ちくわ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 黄 淡口しょうゆ 4.2 黄 だし昆布 0.6 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 150 黄	とり肉 20 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 わかめ 0.7 赤 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 とりがら 8 黄 土しょうが 0.1 緑 水 150 黄 でんぷん 0.6 黄		
		フォー 14 黄 にんじん 6 緑 きゅうり 14 緑 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.9 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 2 黄 ごま油 0.5 黄					



さけ

さけは秋から冬に旬をむかえます。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。さけがえびやかにを食することによって、身の色が赤くかわってきます。

さけには、脳を活性化させるために役立つDHAやEPAが豊富に含まれているので、記憶力などの認知機能や学習能力などの行動能力に好影響をもたらします。給食でのクリームスープの他、ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、汁物など様々な料理で食べることができます。

10月食育だより



尼崎市立学校給食センター

少し暑さが和らぎ、朝晩は秋の気配を感じられるようになってきました。学校では、文化発表会に向けての準備や練習が忙しくなってくる時期です。一人一人の努力が実を結び、精一杯成果を発揮できるように、バランスの良い食事、休養・睡眠を含めた生活習慣を整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

10月は『ひょうご食育月間』
食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”



パッククッキングにチャレンジ！

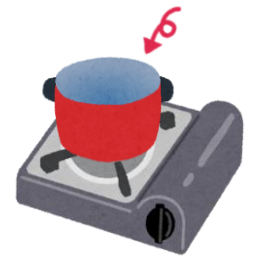
いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備えをしていますか？ もしもの時にも“あったかいごはん”を食べられる「パッククッキング」を知っておけば、安心です。

◆パッククッキングって何？

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。

◆パッククッキングのいいところ

- ・ガスや電気が使えなくても、カセットコンロと水があれば調理できます。
- ・一つの鍋で同時に複数の料理が作れて、ご飯も炊けます。
- ・袋で調理してそのまま食べられるので、洗い物が少なく節水になります。



詳しい方法やレシピは、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

作ってみよう！



ちくわのカレー揚げ

材料(4人分)

- ・ちくわ 8本
- ・小麦粉 30g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・水 40g
- ・揚げ油 適量

作り方

1. ちくわは半分に切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせて衣を作り、ちくわにまんべんなくつける。
3. 170℃に熱した油で、衣がカリッとするまで揚げる。

調理のワンポイント
カレー粉はお好みの辛さで使用量を調節してください。



★学校給食献立表の配布終了について(お知らせ)

学校給食献立表は、これまで、毎月紙媒体で配布していましたが、ペーパレス化及びデジタル推進の観点から令和8年3月分をもって紙媒体での配布を終了します。令和8年4月から学校給食献立表はホームページ上の電子版のみとなります。食物アレルギー対応のための個人別「アレルギー対応食確認表」「献立確認表」等は、学校と保護者が個別に詳細な確認を要することから、従来通り紙媒体で対応いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメン」
クックパッド
レシピ掲載中



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

