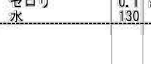
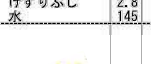
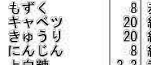
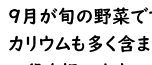


月日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	ごはん 牛乳 鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め 小松菜としめじの和風汁 具だくさんみそ汁	ごはん 牛乳 はるまき きゅうりの中華風浅づけ フォースープ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなりの含め煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ にんじんしりしり すまし汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ミンチ・肉のキャップ 煮 ブロックリーのサラダ ポトフスープ	チキンカレー ナン ごはん 牛乳 れんこんチップス キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き こうやどうふのたまごじ いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の土佐酢あえ じゃがいものみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め アーモンドあえ とうふ汁	ごはん 牛乳 ミンチカツ はるまきサラダ トマトスープ	ごはん 牛乳 チリコンカン ほそぎりポテトサラダ たまごスープ
材料名及び使用量(g)	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 さつまいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 ごま油 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 3 黄 でんぶん 0.5 黄 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 8 緑 キャベツ 20 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 酢 1.5 黄 うすあげ 6 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 10 緑 はるまき 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 きゅうり 52 緑 上白糖 2 黄 ごま油 0.7 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 酢 1 黄 一味とうがらし 0.01 黄 とり肉 20 赤 フォー 8 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 緑 ただけのこ 15 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.02 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 4 黄 ごま油 0.3 黄 だし昆布 0.8 黄 水 160 黄 うすあげ 6 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 10 緑 はるまき 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 赤 	米 85 黄 水 10 黄 アルファ化菜(もち実菜) 140 黄 *牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 じゃがいも 45 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 緑 こんにやく 30 緑 しょうゆ 0.4 黄 グリーンピース 4.5 黄 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 45 黄 餅いなり 1個 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.4 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 温州みかん冷凍 1個 緑 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 1切 赤 さわら 14 赤 酒 0.2 赤 塩 5 黄 こしょう 0.04 黄 でんぶん 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酒 0.7 黄 こしょう 0.01 黄 とうふ 30 赤 うすあげ 30 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 10 緑 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 だし昆布 0.6 赤 水 150 黄 温州みかん冷凍 1個 緑 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 たまねぎ 0.4 黄 サラダ油 1.4 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 0.8 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぶん 0.3 黄 ブロックリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1 黄 こしょう 0.02 黄 酢 0.3 黄 れんこん 45 緑 食卓塩 0.1 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 黄 きゅうり 15 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酢 1.2 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 0.3 黄 セロリ 0.1 黄 水 130 黄 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 50 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 70 緑 トマト 18 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 カレーパウダー 1.2 黄 トマトケチャップ 1.6 黄 塩 1 黄 こしょう 0.03 黄 トンカツソース 7 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぶん 0.3 黄 ブロックリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1 黄 こしょう 0.02 黄 酢 0.3 黄 れんこん 45 緑 食卓塩 0.1 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 黄 きゅうり 15 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酢 1.2 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 0.3 黄 セロリ 0.1 黄 水 130 黄 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 赤魚 1切 赤 ゆず(果汁) 0.8 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 塩 0.5 赤 酒 0.5 赤 こうやどうふ 17 赤 たまご 35 赤 にんじん 15 赤 しいたけ 0.5 赤 えだ豆 10 赤 上白糖 5 赤 濃口しょうゆ 3 赤 みりん 2.5 赤 けずりぶし 1.5 赤 水 110 赤 三度豆 18 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.7 赤 濃口しょうゆ 2.6 赤 酢 0.6 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 赤 酒 1.4 赤 でんぶん 11 黄 油 6.5 黄 ごぼう 17 赤 にんじん 35 赤 たまねぎ 15 赤 きゅうり 10 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 5 赤 濃口しょうゆ 3 赤 みりん 2.5 赤 けずりぶし 1.5 赤 水 110 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 赤 	米 85 黄 水 10 黄 アルファ化菜(もち実菜) 140 黄 *牛乳 1本 赤 牛肉 45 赤 たまねぎ 30 赤 三度豆 7 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 1.4 赤 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 うすあげ 5 赤 上白糖 0.2 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 キャベツ 42 緑 にんじん 5 緑 トマト 2 赤 *アーモンド(粉末) 0.6 黄 オリーブ油 0.4 黄 上白糖 0.5 黄 塩 1.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 130 黄 豚肉 18 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 40 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 145 黄 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 ハム 10 赤 はるまき 6.5 黄 にんじん 10 黄 にんじん 10 黄 きゅうり 0.2 黄 しょうゆ 0.03 黄 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄 とり肉 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 緑 キャベツ 15 緑 なす 10 緑 トマト 2 赤 オリーブ油 0.4 黄 上白糖 0.5 黄 塩 1.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 130 黄 *たまごとうふ 20 赤 にんじん 30 赤 たまねぎ 10 緑 塩 25 黄 こしょう 0.7 黄 濃口しょうゆ 0.03 黄 とりがら 3.3 黄 セロリ 8 緑 水 0.1 黄 でんぶん 145 黄 	

月日	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

献立名	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き チンゲンサイのごまぶし とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンスローサラダ 豆乳コンソープ	ごはん 牛乳 ますの照り焼き さといものそぼろ煮 もずくのおえ物	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 ひきな汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ フォーサラダ キムチスープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ 枝豆ポテト スープ	しそごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャンプルー わかめのあえ物	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のさきみカツ ブロックリー ミネストローネ
材料名及び使用量(%)	米 95 黄 水 10 黄 アルファ化菜(もち実菜) 140 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぶん 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 2 黄 水 3 黄 でんぶん 0.2 黄 チンゲンサイ 42 緑 にんじん 8 緑 *白ごま 1.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 うすあげ 8 赤 にんじん 15 赤 とうがんと 45 緑 えのきたけ 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *かぼちゃコロッケ 1個 黄 酒 6 黄 キャベツ 40 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 0.9 黄 サラダ油 0.9 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2 黄 とり肉 18 赤 にんじん 10 赤 だいたいこ 25 赤 こんにやく 25 赤 しいたけ 0.5 黄 とうもろこし(ゆで) 0.7 黄 三度豆 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 7 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 豆乳 85 黄 水 85 黄 もずく 20 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 8 赤 にんじん 2.3 赤 上白糖 2.3 赤 濃口しょうゆ 3 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 酒 1.5 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 水 10 黄 でんぶん 5 黄 ひじき 4 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 赤 えだ豆 5 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 水 0.5 黄 けずりぶし 18 黄 こうやどうふ(細切) 5 赤 だいたいこ 45 赤 にんじん 10 赤 青ねぎ 4 赤 みそ 12 赤 煮干し 3 赤 水 160 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 土しらが 1.5 赤 酒 1 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 でんぶん 10 黄 油 5 黄 ひじき 4 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 赤 えだ豆 5 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 水 0.5 黄 けずりぶし 18 黄 こうやどうふ(細切) 5 赤 だいたいこ 45 赤 にんじん 10 赤 青ねぎ 4 赤 みそ 12 赤 煮干し 3 赤 水 160 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 赤 フォー 14 黄 にんじん 6 緑 きゅうり 7 緑 とうもろこし 17 緑 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 1 黄 豚肉 15 赤 白菜キムチ 12 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 赤 しいたけ 0.5 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.03 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 ごま油 0.5 黄 水 145 黄 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 赤 ウスターソース 1 赤 トンカツソース 1 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 でんぶん 0.15 黄 じゃがいも 50 黄 えだ豆 10 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 酢 0.3 黄 *ノンエッグマヨネーズ 8 黄 とり肉 20 赤 はるまき 30 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 35 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.03 赤 濃口しょうゆ 4 赤 みりん 8 赤 水 145 赤 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 油 6 黄 絹厚揚げ 45 赤 豚肉 40 赤 土しらが 0.4 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 チンゲンサイ 20 赤 キャベツ 40 赤 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酒 0.3 黄 糸かつお 0.7 黄 はるまき 3.5 黄 にんじん 10 黄 きゅうり 15 黄 わかめ 1 黄 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 黄 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 ポテトと米粉のさきみカツ 1個 赤 ブロックリー 42 赤 ミネストローネ 158 赤 豚肉 20 赤 *マカロニ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 グリーンピース 3 赤 トマトケチャップ 8.5 赤 上白糖 0.3 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 158 黄 

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 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

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
736	30.2	22.1	2.7	336	107	3.6	253	0.41	0.53	31	5.9

*アレルギー(卵、乳、小麦、大豆、そば、小麦、ゴマ、アレルゲン、小麦を含む食材)

※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。

・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)

「アタマシ」

フックランド

レシピ掲載中

尼崎市立学校給食センター

インスタグラム

毎日の献立写真

掲載中

令和7年度尼崎市中学校給食
献立コンクール 受賞作品が登場します

昨年度の献立コンクールにおける優良賞受賞献立で、
武庫東中学校を卒業された沼田紗奈さんが考えた
献立の中から「鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め」を
9/1(火)に取り入れています。さつまいもの甘さと
甘酸っぱい味つけて絶妙なバランスを作り出し、ごはん
と一緒に食べやすい献立として考えられました。

9/18(金) お月見献立

今年は、9月25日が「中秋の名月」です。中秋の名月は、
月を眺めながら作物が収穫できることに感謝する行事として
伝わっています。この時期に収穫される「さといも」を供えて
いたことから「芋名月」とも言われます。給食では「さといもの
そぼろ煮」を取り入れて、お月見の行事食としています。

水分たっぷりな季節野菜「とうがん」

約95%が水分となっている「とうがん」は、6月から
9月が旬の野菜です。血圧を正常に保つために役立つ
カリウムも多く含まれているので、体内の塩分量調節の
一役を担います。