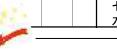
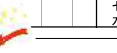
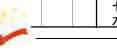
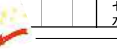
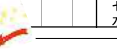
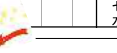
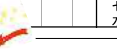


令和8年度

9月 月間献立表

Aコースの中学校：中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

給食センター（Aコース）

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 はるまき きゅうりの中華風浅づけ フォースープ	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炒め 具だくさんみそ汁	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	玄米入りごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなりのおかあえ キャベツのおかあえ	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 赤魚のゆず香焼き こうやどふふのたまごじ いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 チキンカレー なつめ れんこんチップス キャベツのサラダ	玄米入りごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め アモンドあえ とうふ汁	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	ごはん 牛乳 シシロールのケチャップ煮 ポテコリーのサラダ ブロッコリー	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みそ汁 とうがんなみそ汁	
材料名及び使用量(%)	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *はるまき 1本 赤 油 3 赤 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 とり肉 20 赤 にんにく 8 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.15 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 ごま油 0.8 黄 だし昆布 0.3 黄 水 160 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 1本 赤 塩 0.3 赤 さつまいも 0.02 黄 こしょう 40 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 2 黄 サラダ油 0.8 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 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 青ねぎ 4 赤 みそ 11.5 緑 煮干し 2.7 緑 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 温州みかん冷凍 1個 緑 	米 85 黄 水 10 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 40 赤 豚肉 80 赤 じゃがいも 20 緑 にんじん 45 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 0.4 緑 グリーンピース 4.5 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 45 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 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 赤 水 2.5	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 40 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 15 緑 みりん 15 緑 水 10 緑 トマト 20 緑 オリーブ油 0.4 黄 上白糖 0.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 130 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 水 130 	とり肉 50 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 トマト 18 緑 にんにく 0.2 緑 サラダパウダー 1.2 黄 トマトケチャップ 1.6 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 トンカツソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ペーリーフ 0.07 黄 水 78 黄 米粉 4 黄 *ナシ 1袋 黄 米 91 黄 *牛乳 1本 赤 れんこん 45 緑 食塩 0.1 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 黄 こしょう 0.3 黄 0.01 黄	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 1.4 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぶん 0.3 黄 ブロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 こしょう 0.3 黄 酢 0.02 黄 チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 25 黄 こしょう 0.9 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 0.8 黄 セロリ 0.1 緑 水 130 緑	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 40 赤 豚肉 80 赤 じゃがいも 20 緑 にんじん 45 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 0.4 緑 グリーンピース 4.5 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 45 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 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 赤 水 2.5
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)	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			
献立名	ごはん 牛乳 チキンコンカン はるまきポテトサラダ たまごスープ	しそごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャップルー わかめのあえ物	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	ごはん 牛乳 すの照り焼き ひじきの煮物 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 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 ひきな汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンスープ 豆乳コーンスープ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のんにく炒め わかめとコーンの和風炒め ためぎ汁	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 9/2(水)に取り入れています。さつまいもの甘さと 甘酸っぱい味つけで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。		
材料名及び使用量(%)	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *豚ひき肉 23 赤 だし 23 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 黄 トマトソース 4.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.4 黄 赤ワイン 1.3 黄 パプリカ 0.01 黄 チリパウダー 0.06 黄 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 *たまご 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.1 緑 水 145 黄 でんぶん 0.6 黄	米 95 黄 水 133 黄 しそふりかけ 2.5 緑 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ししゃも 2尾 赤 *鶏胸あげ 45 赤 豚肉 40 赤 土しろうり 0.4 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 2 緑 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 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 黄 はるまき 3.5 黄 きゅうり 10 緑 わかめ 15 赤 上白糖 1.5 赤 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 黄	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄 *フォー 14 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 16 緑 とうもろこし 7 緑 水 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 酢 0.5 黄 鶏肉 15 赤 白菜キムチ 12 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トマトソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 7 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 0.5 黄 にんじん 25 緑 こんにやく 25 緑 土しろうり 0.5 緑 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 水 8 黄 とり肉 20 赤 とうふ 10 赤 にんじん 35 緑 たまねぎ 0.4 黄 塩 0.03 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 水 130 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 水 130 	とり肉 50 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 トマト 18 緑 にんにく 0.2 緑 サラダパウダー 1.2 黄 トマトケチャップ 1.6 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 トンカツソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ペーリーフ 0.07 黄 水 78 黄 米粉 4 黄 *ナシ 1袋 黄 米 91 黄 *牛乳 1本 赤 れんこん 45 緑 食塩 0.1 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 黄 こしょう 0.3 黄 0.01 黄	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 1.4 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぶん 0.3 黄 ブロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 こしょう 0.3 黄 酢 0.02 黄 チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 25 黄 こしょう 0.9 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 0.8 黄 セロリ 0.1 緑 水 130 緑	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 40 赤 豚肉 80 赤 じゃがいも 20 緑 にんじん 45 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 0.4 緑 グリーンピース 4.5 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 45 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 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 赤 水 2.5	
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)	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			
献立名	ごはん 牛乳 チキンコンカン はるまきポテトサラダ たまごスープ	しそごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャップルー わかめのあえ物	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	ごはん 牛乳 すの照り焼き ひじきの煮物 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 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 ひきな汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンスープ 豆乳コーンスープ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のんにく炒め わかめとコーンの和風炒め ためぎ汁	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 9/2(水)に取り入れています。さつまいもの甘さと 甘酸っぱい味つけで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。		
材料名及び使用量(%)	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *豚ひき肉 23 赤 だし 23 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 黄 トマトソース 4.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.4 黄 赤ワイン 1.3 黄 パプリカ 0.01 黄 チリパウダー 0.06 黄 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 *たまご 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.1 緑 水 145 黄 でんぶん 0.6 黄	米 95 黄 水 133 黄 しそふりかけ 2.5 緑 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ししゃも 2尾 赤 *鶏胸あげ 45 赤 豚肉 40 赤 土しろうり 0.4 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 2 緑 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 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 黄 はるまき 3.5 黄 きゅうり 10 緑 わかめ 15 赤 上白糖 1.5 赤 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 黄	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄 *フォー 14 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 16 緑 とうもろこし 7 緑 水 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 酢 0.5 黄 鶏肉 15 赤 白菜キムチ 12 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トマトソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 7 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 0.5 黄 にんじん 25 緑 こんにやく 25 緑 土しろうり 0.5 緑 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 水 8 黄 とり肉 20 赤 とうふ 10 赤 にんじん 35 緑 たまねぎ 0.4 黄 塩 0.03 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 水 130 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *さわら 1本 赤 酒 1切 赤 酒 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 赤 サラダ油 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 0.01 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.6 黄 だし昆布 2.5 黄 水 130 	とり肉 50 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 トマト 18 緑 にんにく 0.2 緑 サラダパウダー 1.2 黄 トマトケチャップ 1.6 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 トンカツソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ペーリーフ 0.07 黄 水 78 黄 米粉 4 黄 *ナシ 1袋 黄 米 91 黄 *牛乳 1本 赤 れんこん 45 緑 食塩 0.1 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 黄 こしょう 0.3 黄 0.01 黄	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 1.4 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぶん 0.3 黄 ブロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 こしょう 0.3 黄 酢 0.02 黄 チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 25 黄 こしょう 0.9 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 0.8 黄 セロリ 0.1 緑 水 130 緑	米 85 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *とり肉 100 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.04 黄 でんぶん 1.4 黄 油 6.5 黄 ごぼう 2 黄 にんじん 2 黄 たまねぎ 15 緑 土佐酢あえ 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.3 赤 塩 0.3 赤 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ミンチカツ 1個 赤 油 40 赤 豚肉 80 赤 じゃがいも 20 緑 にんじん 45 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 0.4 緑 グリーンピース 4.5 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 45 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 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.6 赤 水 2.5	
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)	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			
献立名	ごはん 牛乳 チキンコンカン はるまきポテトサラダ たまごスープ	しそごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャップルー わかめのあえ物	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	ごはん 牛乳 すの照り焼き ひじきの煮物 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 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 ひきな汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンスープ 豆乳コーンスープ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のんにく炒め わかめとコーンの和風炒め ためぎ汁	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 9/2(水)に取り入れています。さつまいもの甘さと 甘酸っぱい味つけで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。		
材料名及び使用量(%)	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *豚ひき肉 23 赤 だし 23 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 黄 トマトソース 4.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.4 黄 赤ワイン 1.3 黄 パプリカ 0.01 黄 チリパウダー 0.06 黄 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 *たまご 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.1 緑 水 145 黄 でんぶん 0.6 黄	米 95 黄 水 133 黄 しそふりかけ 2.5 緑 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ししゃも 2尾 赤 *鶏胸あげ 45 赤 豚肉 40 赤 土しろうり 0.4 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 2 緑 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 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 黄 はるまき 3.5 黄 きゅうり 10 緑 わかめ 15 赤 上白糖 1.5 赤 淡口しょうゆ 2.3 黄 酢 2 黄	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤 *牛乳 1本 赤 *ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄 *フォー 14 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 16 緑 とうもろこし 7 緑 水 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 酢 0.5 黄 鶏肉 15 赤 白菜キムチ 12 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 145	米 95 黄 水 133 黄 *牛乳 1本 赤								

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

■一食あたり平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	μg	mg	mg	mg	g
737	30.4	22.4	2.7	338	108	3.6	255	0.42	0.53	31	5.8

*：アレルギー(卵、乳、小麦、大豆、そば、豚、鶏、魚、野菜、果物、豆、油、調味料、その他)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)

「アマメシ」

クックパッド

レシピ掲載中

尼崎市立学校給食センター

給食センター

Instagram

毎日の献立写真掲載中