



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 関東煮 アーモンド'あえ			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが'焼き じゃこピーマン オクラのみそ汁			ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ツナとわかめのサラダ チンゲイサイのスープ			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 五目豆 かきたま汁			パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ			豚どん (ごはん) 牛乳 厚あげととり肉の煮物 もずく'のあえ物 みそ汁			ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ アスパラガスのソテー ポトフスープ			ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ スープ			ごはん 牛乳 焼きたま きくらげのサラダ スープ			小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ほそぎり'ポテトサラダ フロースンヨーグルト			ごはん 牛乳 大豆とちりめんの'ごまぶし 豚肉とじゃがいもの'つま煮 いんげんの磯あえ			ごはん 牛乳 ますのムニエル シェルマカロニの'サラダ きのこスープ								
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	豚肉	40	赤	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	牛乳	105	赤	小型パン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄			
	水	105		水	105		水	105		水	105		牛乳	1本	赤	酒	1	緑	水	105		水	105		牛乳	105		牛乳	1本	赤	塩	30	黄	水	105		水	105				
	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	30	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	塩	0.3	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤			
	とり肉	25	赤	豚肉	1枚	赤	とろふ	65	赤	牛乳	1本	赤	じゃがいも	60	黄	たまねぎ	50	緑	絹厚あげ	40	赤	いわし	1尾	赤	牛肉	50	赤	牛乳	1本	赤	塩	25	赤	だいず	8	赤	ます	1切	赤			
	ちくわ	10	赤	土しょうが	0.4	緑	塩	0.3	黄	油	6	黄	にんじん	25	緑	チンゲンサイ	10	緑	とり肉	20	赤	小麦粉	7	黄	牛ひき肉	12	赤	キャベツ	35	黄	豚ひき肉	25	赤	でんぶん	1	黄	塩	0.3				
	一口がんも	20	赤	にんにく	0.1	緑	豚ひき肉	10	赤	だいた	6	赤	たまねぎ	50	緑	土しょうが	0.5	緑	じゃがいも	50	黄	塩	0.35	黄	塩	調理用	0.1	緑	にんじん	18	緑	かえりちりめん	3	赤	こしょう	0.03						
	丸平天	10	赤	上白糖	1	黄	青ねぎ	15	3	ちくわ	6	赤	グリーンピース	5	緑	サラダ油	0.5	黄	こんにゃく	10	緑	カレーパウダー	0.33	黄	塩	調理用	0.1	緑	たまねぎ	70	緑	油	1	黄	小麦粉	4	黄					
	じゃがいも	55	黄	酒	1	黄	土しょうが	0.3	黄	にんにく	0.1	緑	にんにく	0.1	緑	サラダ油	2.5	黄	たまねぎ	20	緑	水	7	黄	にんじん	3	緑	なす	12	緑	白ごま	1	黄	マカロニ	5	黄						
	にんじん	15	緑	濃口しょうゆ	1.8	黄	土しょうが	0.1	緑	糸こんにゃく	12	緑	糸こんにゃく	12	緑	濃口しょうゆ	4	黄	りんご	3	緑	パン粉	11	黄	油	6	黄	八丁みそ	2	赤	グリーンピース	6	緑	上白糖	1.8	黄	サラダ油	2.5	黄			
	こんにゃく	20	緑	淡口しょうゆ	0.9	黄	にんにく	0.1	緑	グリーンピース	3	緑	トマトピューレ	5	黄	水	0	黄	塩	調理用	0.1	緑	アスパラガス	20	黄	にんにく	0.2	黄	土しょうが	0.4	黄	にんにく	0.1	緑	濃口しょうゆ	1.3	黄	塩	調理用	0.1	黄	
塩	調理用	0.2	黄	みりん	1.8	黄	サラダ油	0.5	黄	上白糖	1.2	黄	上白糖	1.2	黄	米	80	黄	濃口しょうゆ	2.8	黄	塩	調理用	0.1	黄	上白糖	0.2	黄	土しょうが	0.4	黄	小麦粉	0.6	黄	サラダ油	0.6	黄	ツナ	5	赤		
上白糖	3.2	黄	水	4	黄	とりがら	2	黄	濃口しょうゆ	1.2	黄	けずりぶし	0.3	黄	水	105	黄	濃口しょうゆ	2.8	黄	塩	調理用	0.1	黄	上白糖	1	黄	酒	1	黄	小麦粉	1.2	黄	じゃがいも	0.3	緑	上白糖	1.3	黄	プロccoli	20	緑
濃口しょうゆ	3.2		でんぶん	0.3	黄	水	10	黄	濃口しょうゆ	1.2	黄	けずりぶし	0.3	黄	小麦粉	3.8	黄	牛乳	1本	赤	淡口しょうゆ	0.05	黄	塩	調理用	0.1	黄	濃口しょうゆ	2	黄	トマトケチャップ	18	黄	土しょうが	0.3	緑	塩	調理用	0.14	黄		
淡口しょうゆ	2.7		しらす干し	3	黄	濃口しょうゆ	2	黄	水	4	黄	水	4	黄	塩	0.9	黄	プロccoli	30	緑	淡口しょうゆ	0.2	黄	塩	調理用	0.2	黄	酒	2	黄	小麦粉	1.2	黄	にんじん	15	緑	塩	調理用	0.14	黄		
みりん	1		ピーマン	20	赤	上白糖	0.5	黄	水	2	黄	上白糖	0.5	黄	塩	0.9	黄	塩	調理用	0.2	黄	濃口しょうゆ	0.05	黄	塩	調理用	0.2	黄	濃口しょうゆ	2	黄	トマトケチャップ	18	黄	にんじん	15	緑	とうもろこし	5	緑		
だし昆布	0.5		サラダ油	0.2	黄	酒	1	黄	水	2	黄	水	2	黄	塩	0.9	黄	白ごま	1.5	黄	みりん	0.9	黄	塩	調理用	0.2	黄	ウスターソース	2	黄	塩	0.4	黄	たまねぎ	30	緑	上白糖	1.4	黄			
水	40		上白糖	1	黄	ごま油	0.3	黄	とろふ	0.1	黄	とろふ	0.1	黄	塩	0.9	黄	上白糖	1.2	黄	みりん	0.9	黄	塩	調理用	0.2	黄	トンカツソース	4.8	黄	こしょう	0.04	黄	こんにゃく	20	緑	サラダ油	1.2	黄			
キャベツ	35	緑	濃口しょうゆ	1	黄	一味とうがらし	0.02	黄	えのきたけ	8	緑	えのきたけ	8	緑	水	63	緑	濃口しょうゆ	2	赤	水	40	赤	キャベツ	10	赤	キャベツ	25	緑	はるさめ	3	黄	塩	調理用	0.1	黄	塩	調理用	0.2	黄		
にんじん	4	緑	酒	1	黄	でんぶん	0.8	黄	つまば	8	緑	つまば	8	緑	酢	0.4	赤	水	40	赤	もずく	8	赤	キャベツ	25	緑	キャベツ	25	緑	きゅうり	10	黄	牛乳	5	黄	豆腐	2	赤				
塩	調理用	0.2	うすあげ	3	赤	ツナ	8	赤	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.9	黄	酢	0.4	赤	もずく	8	赤	キャベツ	25	緑	キャベツ	25	緑	きゅうり	10	黄	水	3.2	黄	とろ肉	10	赤				
うすあげ	4	赤	うすあげ	4	黄	きゅうり	25	赤	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.9	黄	うすあげ	3	赤	塩	調理用	0.3	黄	塩	調理用	0.3	黄	きくらげ	0.3	黄	牛乳	1本	赤	にんじん	10	赤					
上白糖	0.2	黄	じゃがいも	27	黄	塩	0.1	赤	淡口しょうゆ	4.3	黄	淡口しょうゆ	4.3	黄	塩	0.2	黄	ふ	2	黄	塩	調理用	0.3	黄	塩	調理用	0.3	黄	上白糖	0.8	黄	じゃがいも	30	黄	濃口しょうゆ	2.3	黄	えのきたけ	12	緑		
濃口しょうゆ	0.3	黄	にんじん	10	緑	上白糖	1.2	黄	けずりぶし	2.5	黄	けずりぶし	2.5	黄	塩	0.2	黄	さつまいも	30	黄	上白糖	2.5	黄	上白糖	0.3	黄	濃口しょうゆ	0.3	黄	淡口しょうゆ	0.3	黄	三度豆	10	緑	しめじ	8	緑				
アーモンド(粉末)	1.8	黄	オクラ	5	緑	サラダ油	1.2	黄	水	120	黄	水	120	黄	上白糖	1	黄	にんじん	10	緑	キャベツ	0.02	黄	キャベツ	0.8	黄	塩	0.8	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	しいたけ	0.4	緑				
アーモンド(アイ)	0.5	黄	わかめ	0.4	赤	塩	0.15	黄	でんぶん	0.7	黄	でんぶん	0.7	黄	塩	0.3	黄	わかめ	0.4	赤	濃口しょうゆ	0.4	黄	濃口しょうゆ	0.4	黄	塩	0.3	黄	トマトソース	4.8	黄	焼きのり	0.3	赤	土しょうが	0.2	緑				
上白糖	1	黄	みそ	9.5	赤	ごしょう	0.01	黄	みそ	9.5	赤	みそ	9.5	赤	ごしょう	0.02	黄	煮干し	2	赤	酢	4.5	緑	セロリ	0.1	緑	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.01	黄	塩	0.2	黄	青ねぎ	3	黄				
濃口しょうゆ	2		煮干し	2	赤	酢	2.4	赤	煮干し	2	赤	煮干し	2	赤	酢	2	赤	煮干し	2	赤	なし	1/4個	緑	水	110	緑	とろ肉	10	赤	とろ肉	10	赤	サラダ油	1.5	黄	水	25	黄	塩	0.3	黄	
			水	145		豚肉	12	赤	にんじん	10	赤	にんじん	10	赤	チンゲンサイ	20	赤	たまねぎ	23	赤	水	145		水	110		とろ肉	10	赤	とろ肉	10	赤	パニラヨーグルト	1個	黄	濃口しょうゆ	0.4	黄	濃口しょうゆ	2	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	
			水			塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3	黄	

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	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 れんこんのきんぴら ぶた汁	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 他人とじ 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの「好キャ」あえ チンゲンサイのオイスター炒め はるさめスープ	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー きゅうりの酢の物	アップルパン 牛乳 チキンステーキ キャベツのサワーづけ ミネストローネ
材料名及び使用量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 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 れんこん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 140	とり肉 35 赤黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ベーリーフ 0.05 水 60 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 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 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 ひじき 3.5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 酒 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 8 黄 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 緑 煮干し 10 赤 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 30 赤 レバーブロック 10 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 2 黄 上白糖 1.5 黄 上白糖 1.5 黄 じゃがいも 20 黄 チンゲンサイ 30 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.7 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 牛乳 1枚 赤 とり肉 1枚 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.03 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 豚肉 10 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 黄 グリーンピース 5 黄 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 水 100	

旬のなしについて知ろう

二十世紀梨の旬は9月。今が美味しい時です。みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴で、さっぱりとした味わいが魅力です。



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、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、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↓



■一食あたり平均栄養素量										
エネルギー kcal	たんぱく質 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
611	24.7	19.8	2.1	311	86	2.2	281	0.37	0.50	26

食物繊維 g	5.5
--------	-----

いくしあ

尼崎市の子ども育ち支援センター
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… ★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。

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致します。