

品名	2日(月)	
----	-------	--

日曜	2日(月)				4日(水)				5日(木)				6日(金)				9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)				16日(月)				17日(火)									
献立名	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ソナと野菜のあえ物				ごはん 牛乳 ますのカレー焼き キャベツとたまごの炒め物 フォースープ				ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの照り煮 ひじきの煮物 けんちん汁				パン 牛乳 ボークビーンズ こぼうのサラダ				ごはん 牛乳 いりどうふ 切り干し大根の炒め煮 しとん				ごはん 牛乳 塩鯖じゃが 野菜のこま酢あえ りんご				カレーライス (まごころ) 牛乳 フレッチャラダ				ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 野菜と豆の五目煮 とろふ汁				パン 牛乳 チキンの香辛パン粉焼き フロッキーのサラダ ミネストローネ				ごはん 牛乳 煮しゅうまい 野菜炒め じゃがいものソテー				ごはん 牛乳 他人とじ きゅうりとわかめの酢の物									
材料名および使用量(9)	米	水	80	黄	米	水	80	黄	米	水	80	黄	パン	牛乳	1個	黄	米	水	80	黄	米	水	80	黄	牛肉	35	赤	米	水	80	黄	パン	牛乳	1個	黄	米	水	80	黄	米	水	80	黄							
	牛乳	105	105	105	牛乳	105	105	105	牛乳	105	105	105	豚肉	20	赤	20	赤	牛乳	105	105	105	牛乳	105	105	105	じゃがいも	35	赤	米	水	80	黄	牛乳	105	105	105	牛乳	105	105	105	牛乳	105	105	105	牛肉	35	赤			
	鍋つゆ	40	赤	40	ます	190	赤	40	豚肉	0.2	40	赤	だし	12	緑	12	緑	とろふ	15	赤	50	赤	50	赤	じゃがいも	5	赤	塩	50	赤	50	赤	じゃがいも	5	赤	50	赤	50	赤	50	赤	50	赤	たまご	35	赤				
	じゃがいも	50	黄	50	にんじん	0.4	0.4	0.3	にんじん	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	15	緑	15	緑	たまねぎ	13	赤	13	赤	13	赤	にんじん	15	緑	パジャン	0.6	0.6	0.3	0.03	にんじん	0.3	0.03	0.03	にんじん	0.3	0.03	0.03	にんじん	0.3	0.03	0.03	にんじん	0.3	0.03	たまご	8	赤
	にんじん	10	緑	10	キャベツ	0.03	0.03	0.3	にんじん	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	35	緑	35	緑	たまねぎ	9	緑	9	緑	9	緑	たまねぎ	45	緑	油	0.5	0.4	0.4	0.4	にんじん	30	緑	30	緑	たまねぎ	35	緑	35	緑	たまねぎ	35	緑	たまねぎ	40	緑		
	こんにゃく	10	緑	10	白ワイン	0.3	0.3	0.3	酒	1.5	1.5	1.5	たまねぎ	0.4	0.4	0.4	0.4	グリニブ	5	赤	5	赤	5	赤	三度豆	10	黄	サラダ油	1.6	1.6	1.6	1.6	たまねぎ	10	緑	10	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	10	緑	
	塩 調理用	0.1	緑	0.1	えだ豆	1	1	1	でんごん	0.5	0.5	0.5	たまねぎ	10	黄	10	黄	塩	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	塩	0.5	0.5	カレー粉	0.2	0.2	0.2	0.2	たまねぎ	3	赤	3	赤	3	赤	3	赤	3	赤	塩	0.2	0.2				
	上白糖	10	緑	10	キャベツ	1	1	1	りんご	0.7	0.7	0.7	たまねぎ	0.02	0.02	0.02	0.02	上白糖	2	黄	2	黄	2	黄	塩	0.3	0.3	小麦粉	1.1	1.1	1.1	1.1	たまねぎ	1	赤	1	赤	1	赤	1	赤	1	赤	1	赤	塩	0.2	0.2		
	濃口しょうゆ	2.8	赤	2.8	たまご	25	赤	25	油	2.5	2.5	2.5	たまねぎ	3	黄	3	黄	濃口しょうゆ	3.5	5	5	5	5	5	だし昆布	0.3	0.3	カレー粉	0.2	0.2	0.2	0.2	たまねぎ	0.7	黄	0.7	黄	0.7	黄	0.7	黄	0.7	黄	0.7	黄	濃口しょうゆ	3.2	1		
	けずりばし	1.5	赤	1.5	サラダ油	0.5	0.5	0.5	上白糖	2.5	2.5	2.5	たまねぎ	2.3	2.3	2.3	2.3	水	5	赤	5	赤	5	赤	塩	0.9	0.9	小麦粉	0.6	0.6	0.6	0.6	たまねぎ	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	塩	0.4	0.4		
	水	40	赤	40	ごしょう	0.01	0.01	0.01	濃口しょうゆ	1	1	1	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ハム	8	赤	8	赤	8	赤	塩	0.3	0.3	小麦粉	0.2	0.2	0.2	0.2	たまねぎ	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	0.2	赤	濃口しょうゆ	0.4	0.4		
	ツナ	7	赤	7	とろ肉	10	赤	10	おひじき	2.5	2.5	2.5	たまねぎ	0.2	0.2	0.2	0.2	ごぼう	10	緑	10	緑	10	緑	ごしょう	0.5	0.5	ごしょう	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.5	赤	0.5	赤	0.5	赤	0.5	赤	0.5	赤	0.5	赤	ごしょう	0.5	0.5		
	切り干し大根	30	緑	30	フォー	7	赤	7	うすあげ	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.2	0.2	0.2	0.2	たまねぎ	0.5	赤	0.5	赤	0.5	赤	濃口しょうゆ	0.5	0.5	濃口しょうゆ	0.05	0.05	0.05	0.05	たまねぎ	10	赤	10	赤	10	赤	10	赤	10	赤	10	赤	濃口しょうゆ	0.2	0.2		
	にんじん	30	緑	30	にんじん	15	赤	15	サラダ油	1.3	1.3	1.3	たまねぎ	0.2	0.2	0.2	0.2	上白糖	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
	きゅうり	0.4	黄	0.4	たまねぎ	15	赤	15	濃口しょうゆ	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	塩	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
	塩 調理用	1.8	黄	1.8	チンゲンサイ	15	赤	15	濃口しょうゆ	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
	上白糖	4	赤	4	ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
	濃口しょうゆ	4	赤	4	ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0.3	0.3	0.3	たまねぎ	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	0.1	黄	塩	0.1	0.1		
					ごしょう	0.01	0.01	0.01	けずりばし	5.5	5.5	5.5	たまねぎ	0.1	0.1	0.1	0.1	ごしょう	0.01	黄	0.01	黄	0.01	黄	塩	0.1	0.1	塩	0.3	0																				

日	18日(水)			19日(木) 食育の日			20日(金)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)			30日(月)		
献立名	ごはん にゅうめん 牛乳 和風ハンバーグ しろなの煮びたし			野菜あんかけごはん (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮 わかめスープ			黒糖パン 牛乳 コーンシチュー マカロニサラダ			ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ いんげんのおかかあえ おすまし			ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め つくろいのサラダ スープ			しめじごはん 牛乳 鶏東煮 ちりめんじゃがが焼き 豆の目玉煮 豆の汁			ごはん 牛乳 鶏東煮 ちりめんじゃが煮 小松菜の鹽あえ			ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ビーマンのおかか炒め みそ煮		
材料名および使用量(9)	米	65	黄	豚肉	25	赤	黒糖パン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	60	黄	米	80	黄	米	80	黄
	水	85		いかに	10	赤	黒糖糖	9		牛乳	105		牛乳	105		米	78		牛乳	105		米	105	
	そうめん		黄	にんじん	20	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	にんじん	3	緑	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤
	かまぼこ	10		はくさい	40					さば	20		牛肉	30		れんこん	4		とり肉	25		とり肉	25	
	にんじん	8	緑	たまねぎ	30	緑	じゃがいも	65	黄	濃口しょうゆ	1.5	緑	たまねぎ	2		酢	0.5	緑	一口がらも	10	赤	でんぶがん	6.3	黄
	青ねぎ	3	赤	しんじょう	0.08	緑	たまねぎ	50	赤	白みそ	5	黄	青ねぎ	0.5	緑	だし	2	赤	じゃがいも	55	黄	アーモンド(ｽﾗｲｽ)	2.5	黄
	すあげ	5		しいたけ	0.8		かつおとしょうこし	10		上白糖	1.5	赤	にんにく	0.2	緑	しめじ	13		たまねぎ	15	黄	上白糖	2.5	黄
	しいたけ		赤	ササダ油	0.4	緑	バセリ	0.9		みりん	2		にんにく	0.2	黄	塩	0.3		こんにゃく	20	緑	濃口しょうゆ	2.5	
	淡口しょうゆ	0.3		濃口しょうゆ	0.7		マ・ガリン	3.2		水	2		ハチマシ	0.5		濃口しょうゆ	2		塩 調理用	0.1		みりん	0.8	
	塩	4.8		塩	1.4		小麦粉	3.5	赤	一度豆	30	緑	濃口しょうゆ	2		上白糖	2.2	黄	上白糖	3.2	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄
	けずりびし	2.5		塩	0.2		粉チーズ	1		塩 調理用	0.1		上白糖	1.8	黄	酒	1.5		濃口しょうゆ	3.2		でんぶがん	0.4	黄
	水	135		こしょう	0.02		かかつお	0.85	赤	みりん	0.3	赤	みりん	0.5		酒	0.5		濃口しょうゆ	2.7		ビーマン	0.3	黄
	牛乳	1本	赤	こま油	0.35	黄	こしょう	0.03	赤	上白糖	0.8	黄	牛乳	1		牛乳	1	赤	みりん	0.5		サラダ油	0.3	黄
	豆腐入り洋風ハン-	1個	赤	でんぶがん	1	黄	牛乳	40	赤	濃口しょうゆ	2		白ごま	0.2	黄	とり肉	1本	赤	だし昆布	1		濃口しょうゆ	1.2	赤
	白糖	0.7	赤	米	1	黄	マカロニ	35	黄	豆腐	25	赤	はちまき	0.01	黄	土しょうが	0.5	緑	かえりちりめん	0.8	赤	花かつお	1.2	赤
	濃口しょうゆ	0.8		米	105		ツナ	5	黄	かまぼこ	15	赤	きゅうり	10	黄	濃口しょうゆ	0.3	黄	白ごま	0.3	黄	すあげ	2	赤
	酒	0.7		牛乳	1本	赤	にんじん	5	赤	にんじん	8	赤	きくらげ乾	0.3	黄	みりん	0.8		上白糖	1.9	黄	じゃがいも	30	黄
	水	6	黄	さつまいも	50	黄	みづば	3	赤	えのきたけ	3	緑	上白糖	0.8	黄	でんぶがん	0.6	黄	濃口しょうゆ	0.6	黄	わかめ	0.4	黄
	でんぶがん	0.3		油	3	黄	たまねぎ	10	黄	塩	0.3	緑	淡口しょうゆ	0.3	黄	サラダ油	0.3	黄	酒	1.3	黄	にんじん	5	黄
	豚肉	5	赤	上白糖	3.5	黄	キャベツ	0.17		塩	10		濃口しょうゆ	0.2	黄	上白糖	0.5		水	0.3	緑	青ねぎ	3	黄
	しろな	15	赤	濃口しょうゆ	1		カレー粉	0.7	緑	淡口しょうゆ	3		塩	0.5		濃口しょうゆ	0.5		小松菜	25	緑	みそ煮	8.5	赤
	にんじん	4	緑	水	1.5	黄	さきうり	7		だし昆布	0.2	黄	こしょう	0.01		濃口しょうゆ	0.5		もやし	10	緑	塩	2	赤
	こんにゃく	10		でんぶがん	0.2	黄	塩 調理用	1.8	黄	けずりびし	2		酢	1.5		みりん	2		塩 調理用	0.2		煮干し	2	
	塩 調理用	0.1		とり肉	10	赤	上白糖	1.8		水	125		とり肉	10	赤	でんぶがん	0.2	黄	焼きのり	0.3	赤	水	135	
	すあげ	3	赤	にんじん	5	赤	サラダ油	1.6					とろろ	30	赤	さんたまごめ	10	黄	上白糖	1.2	黄			
	濃口しょうゆ	1		たまねぎ	15	赤	塩	0.3					にんじん	10	赤	さんたまごめ	5	赤	尼の生しょうゆ	0.4				
	淡口しょうゆ	0.8		塩	0.4		酢	0.6					青ねぎ	3		にんじん	0.02		塩	2				
	みりん	1		塩	0.1		カレーパウダー	0.2					塩	0.2		豚肉	0.02	赤						
	けずりびし	0.3		こしょう	0.03								こしょう	0.03		みりん	2	黄						
	水	10		淡口しょうゆ	1								淡口しょうゆ	4		だいにん	20	黄						
				でんぶがん	0.5	黄							とりがら	15	緑	にんじん	3	黄						
				土しょうが	1.0	緑							土しょうが	0.1		青ねぎ	8	黄						
				水	0.4								みそ	2		煮干し	2	黄						
													水	135		水	110	赤						

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	食物繊維 g
612	25.3	19.7	2.1	315	88	2.1	205	0.36	0.5	22	5.4

☆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、5品を最優先して対応します。

つなぐ つながる



地產地消献立

11月27日(金)の小松菜の磯あえには、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。



新猷立

11月5日(木) 豚肉とれんこんの照り煮

豚肉と冬にかけて旬を迎えるれんこんを甘辛いタレにからめています。
れんこんのシャキシャキとした食感を楽しめる献立です。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年11月24日は和食文化国際会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

