令和４年度 12月
（12月1日～12月22日）16回

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、別添対象者にお知らせします。

尼崎市教育委員会
第４ブロック

12月1日（木）

献立名
ハヤシライス
（麦ごはん）
牛乳
大根のサワーづけ
ヨーグルト

材料名及び使用量（g）

牛肉	30	赤
じゃがいも	45	黄
にんじん	20	緑
たまねぎ	60	緑
グリンピース	3	緑
にんにく	0.1	緑
りんご	5	緑
サラダ油	0.5	黄
サラダ油	5	黄
小麦粉	6	黄
トマトピューレ	4.5	
トマトケチャップ	6	
塩	0.9	
こしょう	0.03	
ウスターソース	5	
赤ワイン	2	
ベーリーフ	0.02	
上白糖	0.5	黄
水	55	
米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
だいこん	20	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	1	黄
塩	0.3	
こしょう	0.01	
酢	1.5	
ヨーグルト	1個	赤

12月2日（金）

献立名
ごはん
牛乳
野菜チャンプルー
はたはたのから揚げ
豆の甘煮

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
絹厚あげ	30	赤
豚肉	25	赤
土しょうが	0.3	緑
濃口しょうゆ	0.8	
にんじん	10	緑
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	20	緑
もやし	20	緑
にら	10	緑
サラダ油	0.3	黄
塩	0.3	
こしょう	0.02	
濃口しょうゆ	2	
ごま油	0.2	黄
糸かつお	0.5	赤
はたはた	3尾	赤
塩	0.23	
こしょう	0.03	
でんぷん	4.5	黄
油	3	黄
きんときまめ	10	赤
上白糖	5	黄
塩	0.02	

12月5日（月）

献立名
ごはん
にゅうめん
牛乳
牛肉と大根の炒め煮
もちいなりの含め煮

材料名及び使用量（g）

米	65	黄
水	85	
そうめん	15	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	3	緑
うすあげ	3	赤
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	4.8	
けずりぶし	2.5	
水	135	
牛乳	1本	赤
牛肉	15	赤
濃口しょうゆ	0.3	
酒	0.3	
土しょうが	0.2	緑
だいこん	30	緑
こんにゃく	5	緑
塩 調理用	0.05	
白ごま	0.8	黄
サラダ油	0.4	黄
上白糖	1.4	黄
濃口しょうゆ	2.1	
みりん	0.7	
一味とうがらし	少々	
水	6	
餅いなり	1個	黄
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	

12月6日（火）

献立名
ごはん
牛乳
関東煮
きゅうりとわかめの酢の物
りんご

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	25	赤
ちくわ	10	赤
一口がんも	20	赤
丸平天	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	15	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	3.2	黄
濃口しょうゆ	3.2	
淡口しょうゆ	2.7	
みりん	1	
だし昆布	0.5	
水	40	
ツナ	10	赤
きゅうり	30	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	0.7	赤
しらす干し	3	赤
上白糖	2	黄
淡口しょうゆ	1.5	
酢	3.5	
みりん	0.5	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

12月7日（水）

献立名
ごはん
牛乳
さばのケチャップあえ
チンゲンサイのオイスター炒め
もずくスープ

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さば	1切	赤
酒	1.3	
濃口しょうゆ	1.5	
土しょうが	0.4	緑
でんぷん	6	黄
油	3	黄
上白糖	2.4	黄
濃口しょうゆ	0.6	
酢	1.3	
トマトケチャップ	3.4	
水	2.3	
じゃがいも	20	黄
チンゲンサイ	30	緑
サラダ油	0.3	黄
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	0.4	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
豚肉	10	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑
キャベツ	20	緑
しいたけ	0.4	緑
もずく	7	赤
塩	0.37	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.2	
水	135	
でんぷん	0.5	黄

12月8日（木）

献立名
ごはん
牛乳
とり肉のしょうが焼き
キャベツのおかかあえ
豆乳汁

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
土しょうが	0.5	緑
酒	1	
濃口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
でんぷん	6	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	1	
淡口しょうゆ	0.5	
みりん	2	
水	1	
でんぷん	0.2	黄
キャベツ	40	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
糸かつお	1	赤
みりん	1.2	
濃口しょうゆ	1.9	
だいず(ペースト)	10	赤
豆乳	10	赤
うすあげ	3	赤
にんじん	14	緑
だいこん	18	緑
さといも	20	黄
青ねぎ	3	緑
みそ	10	赤
煮干し	2	
水	110	

12月9日（金）

献立名
パン
牛乳
ポークシチュー
ほうれんそうのサラダ
チョコマーシャル（乳入り）

材料名及び使用量（g）

パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	30	赤
じゃがいも	60	黄
にんじん	25	緑
たまねぎ	50	緑
グリンピース	5	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	6	
サラダ油	3.8	黄
小麦粉	3.8	黄
塩	0.9	
こしょう	0.03	
ベーリーフ	0.02	
上白糖	0.3	黄
水	63	
ハム	5	赤
ほうれんそう	30	緑
塩 調理用	0.1	
とうもろこし	8	緑
上白糖	0.5	黄
サラダ油	1.1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.01	
酢	1	
チョコマーシャル（乳入り）	1袋	黄

12月12日（月）

献立名
ごはん
牛乳
麻婆豆腐
きくらげのサラダ
たまごとコーンのスープ

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とうふ	65	赤
塩 調理用	0.3	
牛ひき肉	10	赤
豚ひき肉	10	赤
たまねぎ	15	緑
青ねぎ	3	緑
土しょうが	0.3	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
八丁みそ	3	赤
とりがら	2	
水	10	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	0.5	黄
酒	1	
ごま油	0.3	黄
一味とうがらし	0.02	
でんぷん	0.8	黄
はるさめ	3	黄
きゅうり	10	緑
きくらげ	0.3	緑
上白糖	0.8	黄
淡口しょうゆ	0.3	
サラダ油	0.8	黄
塩	0.2	
こしょう	0.01	
酢	1.5	
とり肉	10	赤
たまご	17	赤
とうもろこし	30	緑
わかめ	0.4	赤
青ねぎ	3	緑
塩	0.4	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	2.2	
とりがら	15	
土しょうが	0.1	緑
水	135	
でんぷん	1	黄

12月13日（火）

献立名
ごはん
牛乳
牛肉とじゃがいものうま煮
ごまあえ
みかん

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	45	緑
三度豆	10	緑
上白糖	2.8	黄
濃口しょうゆ	3	
淡口しょうゆ	2.7	
水	20	
ほうれんそう	10	緑
にんじん	3	緑
キャベツ	35	緑
はくさい	25	緑
塩 調理用	0.4	
うすあげ	3	赤
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.4	
白ごま	1.5	黄
上白糖	2.1	黄
濃口しょうゆ	3.1	
温州みかん	1個	緑

12月14日（水）

献立名
ごはん
カレーうどん
牛乳
ポテトコロッケ
水菜の煮びたし

材料名及び使用量（g）

米	65	黄
水	85	
うどん	80	黄
豚肉	20	赤
にんじん	15	緑
たまねぎ	50	緑
青ねぎ	5	緑
サラダ油	2	黄
小麦粉	2	黄
カレーパウダー	0.3	
カレー粉	0.2	
サラダ油	1	黄
塩	0.9	
こしょう	0.03	
濃口しょうゆ	2	
ウスターソース	1.8	
水	90	
牛乳	1本	赤
ポテトコロッケ	1個	黄
油	5	黄
絹厚あげ	15	赤
水菜	20	緑
にんじん	5	緑
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
けずりぶし	0.3	
水	10	

12月15日（木）

献立名
ごはん
牛乳
さわらの照り焼き
大根のゆばあんかけ
赤だし

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さわら	1切	赤
上白糖	2.9	黄
濃口しょうゆ	4.3	
酒	0.7	
水	1.4	
みりん	0.7	
水	1.5	
でんぷん	0.24	黄
だいこん	30	緑
ゆば	10	赤
しめじ	4	緑
みつば	1	緑
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	0.3	
淡口しょうゆ	1	
酒	0.5	
みりん	0.5	
塩	0.1	
けずりぶし	0.5	
水	9	
でんぷん	0.4	黄
鶏つくね	20	赤
とうふ	25	赤
にんじん	10	緑
えのきたけ	8	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	4	赤
八丁みそ	4	赤
けずりぶし	2.5	
水	110	

12月16日（金）

献立名
アップルパン
牛乳
スパイシーチキン
フレンチサラダ
はくさいのクリームスープ

材料名及び使用量（g）

アップルパン	1個	黄
ドライアップル	12	緑
牛乳	1本	赤
とり肉	2本	赤
塩	0.5	
こしょう	0.1	
にんにく	0.2	緑
パプリカ	0.1	
チリパウダー	0.1	
小麦粉	4	黄
サラダ油	1	黄
キャベツ	20	緑
きゅうり	8	緑
塩 調理用	0.1	
パイン缶	6	緑
上白糖	0.5	黄
サラダ油	1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.02	
酢	1.6	
豚肉	10	赤
ベーコン	5	赤
スパゲティ	4	黄
塩 調理用	0.2	
じゃがいも	25	黄
にんじん	4	緑
たまねぎ	20	緑
はくさい	40	緑
粉チーズ	1	赤
塩	0.8	
こしょう	0.03	
牛乳	40	赤
水	40	

12月19日（月）食育の日

献立名
ごはん
牛乳
ちくわのいそか揚げ
ブロッコリーのごままぶし
かす汁

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ちくわ	2本	赤
小麦粉	7	黄
青のり粉	0.4	赤
水	10	
油	9	黄
ブロッコリー	30	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	2	
さけ	10	赤
塩	0.03	
酒	0.5	
さといも	10	黄
にんじん	5	緑
だいこん	15	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
青ねぎ	3	緑
酒かす	5	
みそ	7	赤
淡口しょうゆ	0.8	
けずりぶし	2	
水	110	

12月20日（火）

献立名
黒豆ごはん
牛乳
焼きつくね
ごぼうとアーモンドの炒り煮
とうふ汁
みかん

材料名及び使用量（g）

米	65	黄
水	104	
黒だいず	9	赤
塩	0.8	
牛乳	1本	赤
平つくね	1個	赤
上白糖	0.2	黄
濃口しょうゆ	0.5	
ウスターソース	0.9	
トンカツソース	1.5	
でんぷん	0.1	黄
水	5	
ごぼう	17	緑
酢	0.6	
アーモンド(ダイス)	2	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	
水	5	
一味とうがらし	少々	
豚肉	10	赤
とうふ	30	赤
うすあげ	2	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	2.8	
けずりぶし	2.5	
水	110	
温州みかん	1個	緑

12月21日（水）

献立名
パン
牛乳
ますのチーズ焼き
カレースープ煮
きのこのソテー
いちごジャム

材料名及び使用量（g）

パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
ます	1切	赤
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ナチュラルチーズ	8	赤
豚肉	20	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	50	緑
グリンピース	5	緑
塩	0.7	
こしょう	0.02	
カレーパウダー	0.4	
濃口しょうゆ	0.2	
ウスターソース	2.3	
水	70	
しめじ	15	緑
えのきたけ	10	緑
しいたけ	0.4	緑
にんじん	3	緑
サラダ油	0.5	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
淡口しょうゆ	1	
いちごジャム	1袋	黄

12月22日（木）

献立名
ごはん
牛乳
とり肉と野菜の甘酢炒め
焼きさつまいも
ビーフンスープ

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	30	赤
にんじん	4	緑
たまねぎ	30	緑
たけのこ	10	緑
ピーマン	4	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	0.6	黄
上白糖	2.5	黄
淡口しょうゆ	4	
酒	1	
トマトケチャップ	3.3	
酢	1.5	
ごま油	0.2	黄
でんぷん	0.5	黄
さつまいも	45	黄
サラダ油	3.1	黄
焼豚	8	赤
ビーフン	6	黄
にんじん	10	緑
たけのこ	5	緑
チンゲンサイ	15	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.4	
こしょう	0.01	
淡口しょうゆ	2.7	
とりがら	15	
青ねぎ	0.1	緑
土しょうが	0.1	緑
水	130	

12月19日（月） ー食育の日ー

「ごはん、牛乳、ちくわのいそか揚げ、ブロッコリーのごままぶし、かす汁」

かす汁で使用する酒かすは、日本酒を作る時にもろみをしぼった後に残ったもので、ビタミンやアミノ酸などの栄養が豊富です。血行をよくし体が温まるので、かす汁は寒い季節にぴったりの汁ものです。

地産地消献立

12月8日（木）の「豆乳汁」に使用している「さといも」は、「田能のさといも」という尼崎市の田能地域で栽培されている伝統野菜です。

もちもちとした食感で、料理するときに手がかゆくならないと言われています。

栽培に時間がかかり、保存方法も難しいため、あまり流通していません。

☆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。

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
645	25.5	21.5	2.3	316	89	2.1	222	0.37	0.51	26	5.4

いくしあ
尼崎市子どもの育ち支援センター
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いそう…
★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ー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を受け付けています。

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いたします。