



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	1月9日(金)	1月13日(火)行事食	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月19日(月)食育の日	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月26日(月)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 雑煮	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 焼きじゃがいも レタススープ	ごはん 牛乳 他人とじ きゅうりとわかめの酢の物	ごはん チャンポン 牛乳 さばのケチャップあえ いんげんのおかがあえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ キャベツの炒め物 大根スープ	ぶどうパン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き きんぴらごぼう さつまい	五目ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ しろなの煮びたし かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 きのこの甘酢あえ りんご	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜の炒り煮 かす汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 しょうが 0.4 黄 じゃがいも 15 黄 にんじん 65 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 キャベツ 35 緑 にんじん 4 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タケイ) 0.5 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 だご 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 黄 酢 1.2 黄 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉粉 15 黄 水 13 とり肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいご 18 黄 さといも 15 黄 みつば 2.5 赤 みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 パスタペースト 1 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 赤 でんぷん 1 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 緑 しょうが 0.3 黄 油 4.8 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 酢 0.5 黄 トマトケチャップ 2.7 黄 水 1.8 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうや豆腐 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 赤 でんぷん 1 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 緑 しょうが 0.3 黄 油 4.8 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 酢 0.5 黄 トマトケチャップ 2.7 黄 水 1.8 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2	米 50 黄 水 65 黄 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 しょうが 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 サラダ油 0.6 黄 にんじん 10 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 小松菜 10 緑 しいたけ 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 黄 水 80 黄 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 さば 1 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 緑 しょうが 0.3 黄 油 4.8 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 酢 0.5 黄 トマトケチャップ 2.7 黄 水 1.8 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいご 30 緑 ほうれんそう 9 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.8 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 黄 水 125 黄 でんぷん 0.9 黄	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトピューレ 4 黄 トマトケチャップ 5 黄 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.2 黄 水 55 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 黄 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 黄	米 65 黄 水 83 黄 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 黄 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 塩 調理用 0.3 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 10 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 105 黄 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 水 25 黄 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 塩 0.03 黄 酒 0.5 黄 うすあげ 2 赤 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぷん 0.3 黄 小松菜 5 緑 ちくわ 30 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 みりん 1 黄 糸かつお 0.3 赤 さけ 10 赤 塩 0.03 黄 酒 0.5 黄 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいご 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 赤 みそ 8 赤 煮干し 2 赤 水 125 黄

日曜	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
献立名	パン 牛乳 チーズミートグラタン フレッシュサラダ スープ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜チャンプル れんこんの甘酢づけ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひしきの煮物 みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ごまあえ
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 12 赤 鶏ひき肉 12 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 12 赤 カップ 1個 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 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 縮厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 10 緑 にら 20 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 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 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 黄 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5	米(尼崎市産) 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 黄 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいご 20 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいご 10 赤 ひらてん 10 赤 縮厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 黄 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 黄 うすあげ 3 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.1 黄

1月13日(火) 正月行事食

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし
紅白なます 雑煮

おせち料理の定番として親しまれている黒豆には、「まめに(健康に)暮らす」「まめに(勤勉に)働く」という昔の人の願いや誓いが込められています。良質なたんぱく質やポリフェノールが豊富で、栄養価の高い食品です。



地産地消 献立

1月29日(木)のごはんは、**尼崎市内で作られたお米**です。地域の生産者の方に感謝を込めて、おいしくいただきます。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

食育フェア

尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和8年1月24日(土)・25日(日)
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール3階
レンガのひろば
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、
尼崎市の学校給食を紹介します



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→

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。

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	
610	25.3	19.7	2.1	333	91	2.3	213	0.35	0.50	23	5.4	

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう...
★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。

◎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たします。