



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	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月15日(月)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き うの花の炒り煮 すいとん	パン 牛乳 さつまいものシチュー キャベツのサラダ みかんジャム	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきの煮物 れんごんの甘酢づけ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のおひたし 沢煮椀 味つけのり	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め はるさめサラダ りんご	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 水菜の煮びたし さつまい	黒糖パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 野菜の土佐酢あえ もずく汁	ごはん 牛乳 みそおでん アーモンドあえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ ピーマンのあまから炒め とうふ汁	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 きんぴらごぼう
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 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 でんぶん 0.24 黄 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 白玉粉 12 黄 水 10 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さつまいも 45 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.4 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 塩 0.2 こしょう 0.01 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 にんじん 4 緑 れんごん 16 緑 酢 ゆがき用 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぶん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オイスターソース 3 赤 ハチみそ 1.5 黄 でんぶん 0.5 赤 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトビュレ 5 緑 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 でんぶん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 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 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 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(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 かつおぶりがけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 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	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 ウスターソース 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 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 ごぼう 15 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々

日・曜	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)食育の日	12月22日(月)	12月23日(火)
献立名	パン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜の甘酢あえ みそ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 すりめんとアモトの炒り煮 いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め 焼きじゃがいも チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ツナとわかめのサラダ フォースープ	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 とり肉 2本 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 にんにく 0.2 緑 パブリカ 0.1 チリパウダー 0.1 小麦粉 6.7 黄 油 4 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 黄 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 塩 1 黄 こしょう 0.2 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 にんじん 3 緑 だいこん 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 緑 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 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 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 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 ごま油 1.5 黄 でんぶん 0.2 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 50 赤 塩 調理用 0.2 赤 生ひき肉 6 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 ハチみそ 2.5 赤 とりがら 2 水 8 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 3 酢 3 赤 とり肉 10 黄 フォー 7 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 15 緑 チンゲンサイ 0.27 緑 塩 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 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 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

- ★地域の産業や食文化への理解を深めることができる
- ★食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる
- ★学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

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→

食物アレルギーはありますか？

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。

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。

和食にピッタリの味と香り「ゆず」＊

おろし和風ハンバーグのソースには、ゆず果汁を少量使っています。ゆずはみかんの仲間で、かんきつ類特有の酸味とさわやかな香りが食欲をそそります。その風味をいかし、様々な和食料理に用いられています。

地産地消献立

12月4日(木)の「小松菜のおひたし」には、「市内産の小松菜」を使用しています。

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
611	24.2	19.4	2.1	325	89	2.2	204	0.34	0.48	25	5.3

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 6430-9989

◎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願います。