



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)	1月14日(水)	1月15日(木)行事食	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 ますの照り焼き 五目ひじき みそ汁	ごはん 牛乳 他人とし もずくのあえ物	ごはん 牛乳 チキンカツレツ コーンキャベツ チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 雑煮	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 ごぼうとアーモンドの炒り煮 レタスのおひたし	セルフサンド (スライスパン) 牛乳 ポークビーンズ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ うの花の炒り煮 とうふ汁	ごはん 牛乳 みそおでん ツナと野菜のごまあえ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー じゃがいものソテー	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 はるさめサラダ トック	ごはん 五目うどん 牛乳 さばの塩焼き いんげんのおかかあえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 みりん 1.4 水 0.7 でんぶん 1.5 とり肉 0.24 黄 ひじき 5 赤 ちくわ 1.5 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 2.5 赤 れんこん 3 赤 酢 5 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.3 酒 0.3 水 2.5 うすあげ 3 赤 じゃがいも 2 黄 にんじん 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	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 濃口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 もずく 5 赤 キャベツ 15 赤 きゅうり 0.2 緑 塩 調理用 15 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 酢 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 12 赤 にんじん 10 赤 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 鰹だいず 8 赤 でんぶん 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 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 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 だいごん 18 緑 さといも 15 黄 みつば 2.5 緑 白みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 絹厚あげ 40 赤 にんじん 10 緑 だいごん 60 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 煮干し 0.5 水 30 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(炒) 3 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 レタス 30 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4	キャベツ 35 緑 カレー粉 0.3 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 塩 0.15 マヨネーズ 6 黄 スティックチーズ 1本 赤 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 12 赤 にんじん 14 緑 たまねぎ 35 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 上白糖 0.4 黄 水 23	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 赤 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 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 水 0.5 けずりぶし 10 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	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 だいごん 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 3.3 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 にんじん 15 緑 濃口しょうゆ 0.8 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 2 緑 塩 調理用 0.2 たまねぎ 1.5 黄 にら 5 黄 濃口しょうゆ 1.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.5 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 赤 酢 3 黄 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 黄 糸かつお 10 緑 上白糖 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 緑 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	米 65 黄 水 85 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいごん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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

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	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 れんこんのきんぴら みかん	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き キャベツのサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の炒り煮 かす汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 30 緑 塩 調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 れんこん 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 赤 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 温州みかん 1個 緑	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 6 赤 カッパ 1個 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 酒 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.2 黄 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(炒) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 40 赤 水 60	米(尼崎市産) 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 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 赤 酒 0.5 黄 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいごん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 黄 けずりぶし 2 黄 水 120	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 赤 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 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 赤 ペーリーフ 0.02 赤 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 牛乳 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 塩 調理用 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄

1月15日(木) 正月行事食

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし
れんこんの甘酢づけ 雑煮

おせち料理1つ1つに意味があることを知っていますか?
黒豆は、「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災の願いが込められています。

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。

食べて伝えよう 兵庫県の郷土料理

酒造りが有名な兵庫県では、酒かすを使用した「かす汁」が郷土料理として食べられています。酒かすには、体を温める効果があると言われています。給食のかす汁は、鮭や野菜を使い、具だくさんにしています。

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
614	25.0	19.6	2.0	318	87	2.2	203	0.35	0.49	24	5.4

いくしあ

★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...

◎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。

電話 6430-9989

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。