



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 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんの炒り煮 おひたし	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 野菜のさっぱり炒め ぶた汁 味つけのり	アップルパン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 小松菜とこうやどうふの含め煮 ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの炒め物 たまごスープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 いんげんのおかかあえ りんご	パン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリーのサラダ スープ	ごはん 牛乳 チャンポン 牛乳 ぎょうざ 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 五豆 けんちん汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナとはくさいの煮びたし きのこ汁
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 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 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 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 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 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	米 80 黄 水 105 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 とり肉 10 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 5 緑 塩 0.18 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.8 酒 1.35 酢 0.1 黄 ごま油 0.1 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110 味つけのり 1袋 赤	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 15 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 2 こしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 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 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 1.5 黄 みりん 1 水 2 こうやどうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 淡口しょうゆ 2 みりん 0.3 けずりぶし 0.6 水 30 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 だいこん 10 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 6 緑 酢 0.1 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 みりん 1 けずりぶし 2.5 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145 でんぷん 0.5 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 12 赤 豚ひき肉 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 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 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 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 12 赤 豚ひき肉 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 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 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 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 65 黄 水 85 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 0.9	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 水 6 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 だいこん 10 黄 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハンバーグ) 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 にんじん 8 緑 えのきたけ 5 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110

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	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも	パン 牛乳 スパイシーチキン フォーサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 他人とし 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 ひじきの煮物 ごまあえ	ごはん 牛乳 じゃこいりたまご 豚肉と小松菜の炒め物 豆乳汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄	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 緑 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 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.4 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 緑 トマトジュース 10 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ペーリーフ 0.05 水 90	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こしょう 0.3 黄 こうやどうふ 8 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 4 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 黄 水 55 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 にんじん 5 緑 だいこん 40 緑 三度豆 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1.6 煮干し 0.3 水 15 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 黄 にんじん 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	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 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 ひじき 3.5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 酒 0.4 けずりぶし 0.4 水 8 緑 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまご 35 赤 しらす干し 2 赤 たけのこ 5 緑 青ねぎ 1.4 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 淡口しょうゆ 0.4 赤 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 2 黄 ごま油 0.2 黄 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 緑 しめじ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110

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
611	24.9	19.1	2.1	346	88	2.3	227	0.35	0.50	26	5.6

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 6430-9989

◎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。

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。

こはく揚げとは何?

こはく揚げとは魚介類や肉などに下味を付けてからでんぷんをまぶし、油で揚げた料理のことです。揚げた時にこはく色に見えることからこのような名前が付いたそうです。サクサクした食感で食べやすくしています。

地産地消献立

12月11日(木)の「小松菜としめじの和風サラダ」には、「市内産の小松菜」を使用しています。

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。

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。