



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)行事食	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 じゃがいもと大豆のうま煮 ごまあえ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ	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	わかめごはん 五目うどん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の炒り煮	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ 味噌つけのり りんご	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ピーマンのあまから炒め 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ますのムニエル じゃがいものソテー 豆乳コンソープ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶどうパン 牛乳 焼きつくね 五目ひじき とうふ汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 五目ひじき とうふ汁	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 アモト入りクリーム煮
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 ほうれんそう 14 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 35 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 3.3	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 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 緑 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 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 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 緑 だごん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 赤 水 120 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 赤 糸かつお 0.3 赤	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 60 黄 とりにく 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 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 赤 水 120 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 赤 糸かつお 0.3 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 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 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 黄 酢 2.5 黄 味噌つけのり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 60 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 酒 1 黄 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 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 黄 酒 0.8 黄 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいごん 30 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 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 黄 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 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ乾 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 とりにく 15 赤 水 28 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(炒め) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 豆乳 40 赤 水 60	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 たいず 15 赤 濃口しょうゆ 65 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 とりにく 10 赤 ひじき 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 緑 れんこん 8 緑 酢 0.2 黄 パイン缶 7 緑 白ワイン 0.8 黄 小麦粉 1.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 酒 0.5 黄 水 5 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 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 アーモンド(粉末) 3 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 赤 牛乳 30 赤 水 40	

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 さわらのこはく揚げ 昆布の炒め煮 沢煮糰	ごはん 牛乳 とりにくと野菜の甘酢炒め こふさいも たまごスープ	ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものうま煮 ツナとごぼうの炒め物 磯あえ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ チンゲンサイとちくわの炒め物 かす汁
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 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 こんにゃく 6 緑 塩 調理用 0.1 細切り昆布 0.1 しいたけ 1.7 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 水 15 豚肉 15 赤 ごぼう 15 赤 酢 0.3 黄 にんじん 10 緑 だいごん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.5 黄 水 130 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 40 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 黄 酒 1 黄 トマトケチャップ 3.3 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 125 黄 でんぶん 0.5 黄	米(尼崎市産) 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 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 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 黄 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 黄 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 黄 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 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 だいごん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 黄 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 黄 けずりぶし 2 赤 水 120

1月14日(水) 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。

冬に体が温まる兵庫県の郷土料理「かす汁」

かす汁は、酒造りが盛んな兵庫県の郷土料理です。給食ではけずりぶしのだし汁に、鮭や大根、にんじん、さといもなどの根菜を入れて煮込み、酒かすとみそを入れて仕上げます。寒い時期にぴったりの汁物です。

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
612	24.9	18.9	2.0	320	97	2.5	222	0.36	0.50	26	6.3

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

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。

★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。

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。