



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 塩豚じゃが きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 野菜の甘酢あえ みそ汁 味つけのり	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ いんげんの磯あえ とうふ汁	パン 牛乳 チーズミートグラタン こふきいも きのこスープ	ごはん 牛乳 みそおでん アーモンドあえ みかん	ごはん 牛乳 じゃこいりたまご もちいなの含め煮 のっぺい汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひねポン	ごはん チャンボン 牛乳 わかさぎのから揚げ 焼きさつまいも	アップルパン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 ぎょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいものごま酢あえ	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 昆布の炒め煮 ぶた汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 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 みりん 0.7 白ごま 0.5 一味とうがらし 少々	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハンバ-グ) 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぶん 0.5 黄 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 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぶん 7 黄 油 4 黄 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 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	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 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 12 赤 カップ 1個 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 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 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(ダ-イ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 温州みかん 1個 緑	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 餅いなり 1個 黄 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 豚肉 10 赤 相厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぶん 0.6 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 たまねぎ 45 緑 はくさい 20 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 緑 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 わかさぎ 30 赤 塩 0.38 こしょう 0.03 でんぶん 4.5 黄 油 2 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄	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 もやし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 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 ハジみそ 1.5 赤 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	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 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 こんにゃく 6 緑 塩 調理用 0.1 細切り昆布 1.7 赤 しいたけ 0.4 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1 みりん 1 水 15 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 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	

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	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜と豆の五目煮 すまし汁	パン 牛乳 スパイシーチキン ポテトサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし りんご	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナとはくさいの煮びたし すいとん	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそばろ煮 はるさめサラダ
材料名及び使用量(g)	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 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 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 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 塩 0.3 だいず 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 赤 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 9 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	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 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 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 糸かつお 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうやとうふ 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 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3	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 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 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 水 1 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5

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。

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
615	24.0	19.3	2.1	318	83	2.0	204	0.36	0.49	28	5.9

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。

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。