



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)行事食	1月14日(水)	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 厚揚げと大根の煮物 ピーマンのおかか炒め アーモンドあえ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごまぶし 紅白なます 雑煮	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め じゃがいものカレー炒め はくさいスープ	ごはん 牛乳 他人とし ほうれんそうのおひたし	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ にんじんしりしり フォースープ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ キャベツの炒め物 カレースープ	わかめごはん チャンボン 牛乳 かぼちゃコロッケ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜の炒り煮 みそ汁	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 シェルマカロニのサラダ レタススープ	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース れんこんの甘酢づけ ぶた汁
材料名及び使用量(g)	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 だいこん 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 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 キャベツ 26 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) 1.4 黄 アーモンド(ﾀﾞｲ) 0.4 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいた 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 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1.2 黄 酢 0.15 酢 1.2 ゆず(果汁) 0.7 緑 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 だいこん 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 とり肉 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 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 ベーコン 5 黄 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 5 緑 三度豆 10 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.15 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こややとうふ 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 酒 1 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 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 さば 1切 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 土しょうが 0.3 緑 でんぶん 4.8 黄 油 2 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 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 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 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 緑 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 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 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 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 みりん 1 糸かつお 0.3 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 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 バジルペースト 1 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 黄 でんぶん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロックリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 ハイン缶 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 豆腐入りｷﾁﾝﾊﾟｰｶﾞ 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 4 緑 れんこん 16 緑 酢 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	

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 とり肉とじゃがいものうま煮 きんぴらごぼう りんご	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜チャンプルー	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 五豆 かす汁	ぶどうパン 牛乳 チキンのトマトソース ブロックリー たまごスープ
材料名及び使用量(g)	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 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 でんぶん 6 黄 油 3 黄 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 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 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤	米(尼崎市産) 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 黄 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 豚肉 15 赤 だいた 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 15 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 水 0 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいこん 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 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1本 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 緑 たまねぎ 3 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 4 ブロックリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 こしょう 0.2 酢 1 たまご 13 赤 とうふ 30 赤 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 水 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.5 黄

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	25.1	19.7	2.0	320	88	2.3	225	0.34	0.49	23	4.8

1月13日(火) 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。

兵庫県の郷土料理「かす汁」

かす汁に使う酒粕は、国内最大の日本酒生産地の兵庫県「灘五郷」のものを使用しています。酒粕は日本酒を絞った後に残るものです。かす汁は、もともと正月に食べた鮭や鰯(ぶり)の頭や骨から出汁を取って作ったものでした。

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。



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。

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。