



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 牛肉とブロッコリーの炒め物 焼きさつまいも トック	ごはん 牛乳 きょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 おひたし	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら 小松菜とごやどうふの含め煮 みぞれ汁	パン 牛乳 ボークシチュー コーンサラダ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツとたまごの炒め物 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き しろなの煮ひたし みぞ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜のごま酢あえ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ にんじんしりしり きのこ汁 味のつけのり	アップルパン 牛乳 アーモンド入りクリーム煮 ほうれんそうのサラダ	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 野菜の甘酢あえ さつま汁
材料名及び使用量(g)	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 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉きょうざ 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 赤 八丁みそ 1.5 赤 でんぶん 0.5 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 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 水 30 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 黄 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 水 10 油 9 黄 ごやどうふ 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 とり肉 10 赤 しめじ 5 緑 だいこん 30 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 でんぶん 0.7 黄	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 トマトビュレ 0.01 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 黄 こしょう 0.02 酢 2 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 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 キャベツ 20 緑 たまご 25 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 1 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(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 酒 4.3 黄 濃口しょうゆ 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 10 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 だいこん 20 緑 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り拌りパ-グ 1個 赤 とり肉 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 ゆず(果汁) 0.7 緑 ツツ 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 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110 味のつけのり 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 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 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 40 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 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	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 青ねぎ 8.5 赤 みそ 2 煮干し 125 水

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 じゃがいものそばろ煮 がんとどきの含め煮 りんご	ごはん カレーうどん 牛乳 がんとどきの含め煮 きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 昆布の炒め煮 かきたま汁	パン 牛乳 スパイシーチキン ポテトサラダ 大根スープ	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめんとアーモンドの炒り煮 いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のさっぱり炒め とうふ汁
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 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 牛乳 1本 赤 がんとどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ごぼう 15 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 でんぶん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 緑 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 黄 みりん 1 水 15 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 水 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.7 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 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 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 酢 2 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 5 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.25 こしょう 0.03 塩 調理用 3.8 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.9 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 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 水 1.3 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.18 黄 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.35 ごま油 0.1 黄 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

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
618	24.5	20.2	2.1	313	85	2.1	216	0.34	0.49	24	5.2

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。

王林りんご

王林(おうりん)は「りんごの中の王様」という意味を込めて命名された、果皮が黄緑色をしたりんごです。酸味が少なく、甘味が強い、サクッとした軽い食感で香りが良いのが特徴です。

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。