令和8年度（2026年度）11月

小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。

尼崎市教育委員会
第１ブロック

2日(月)

献立名：
ごはん
牛乳
ﾐｼﾝｸﾞﾎﾞｰﾙのｹﾁｬｯﾌﾟあんかけ
キャベツのサワーづけ
きのこスープ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ミンチボール	50	赤
油	3	黄
にんじん	9	緑
たまねぎ	20	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトケチャップ	5	
ウスターソース	1.4	
トンカツソース	1.4	
上白糖	0.6	黄
濃口しょうゆ	0.2	
水	12	
でんぷん	0.2	黄
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	
とり肉	10	赤
にんじん	10	緑
えのきたけ	12	緑
しめじ	8	緑
しいたけ	0.4	緑
土しょうが	0.2	緑
サラダ油	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	
でんぷん	0.5	黄

4日(水)

献立名：
ごはん
牛乳
こうやどうふのたまごとじ
ツナとごぼうの炒め物
ぶた汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
こうやどうふ	13	赤
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	1.2	
淡口しょうゆ	3.2	
みりん	1	
たまご	17	赤
みつば	1.5	緑
けずりぶし	1	
水	65	
ツナ	12	赤
ごぼう	22	緑
酢	0.6	
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	
豚肉	10	赤
ふ	2	黄
さつまいも	30	黄
青ねぎ	3	緑
みそ	8.5	赤
煮干し	2	
水	110	

5日(木)

献立名：
ごはん
牛乳
塩豚じゃが
きゅうりの酢の物

材料名および使用量（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	
ツナ	10	赤
きゅうり	30	緑
塩 調理用	0.2	
しらす干し	3	赤
上白糖	2	黄
淡口しょうゆ	1.5	
酢	3.2	
みりん	0.5	

6日(金)

献立名：
ごはん
牛乳
とり肉のアーモンドがらめ
小松菜の磯あえ
けんちん汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	60	赤
でんぷん	6.5	黄
油	4	黄
アーモンド(ｽﾗｲｽ)	3	黄
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	3	
みりん	1	
水	3.5	
でんぷん	0.5	黄
小松菜	25	緑
もやし	10	緑
塩 調理用	0.2	
焼きのり	0.3	赤
上白糖	1.2	黄
尼の生しょうゆ	2	
酢	0.4	
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
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	0.25	
淡口しょうゆ	3.3	
けずりぶし	2	
水	100	

9日(月)

献立名：
野菜あんかけごはん
(ごはん)
牛乳
焼きじゃがいも
フォースープ

材料名および使用量（g）		
豚肉	25	赤
いか	20	赤
にんじん	10	緑
はくさい	40	緑
たまねぎ	30	緑
土しょうが	0.08	緑
しいたけ	0.8	緑
青ねぎ	3	緑
サラダ油	0.7	黄
濃口しょうゆ	1.4	
淡口しょうゆ	1.4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ごま油	0.35	黄
水	0	
でんぷん	1	黄
米	80	
水	105	
牛乳	1本	赤
じゃがいも	50	黄
サラダ油	1.5	黄
塩	0.1	
とり肉	10	赤
フォー	7	黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	5	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	

10日(火)

献立名：
パン
牛乳
ポークビーンズ
ごぼうのサラダ

材料名および使用量（g）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	25	赤
だいず	15	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトケチャップ	12	
塩	0.6	
こしょう	0.03	
上白糖	0.5	黄
水	28	
ハム	8	赤
ごぼう	10	緑
酢	0.2	
にんじん	4	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	15	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.1	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
マヨネーズ	6.5	黄
白ごま	1.5	黄

11日(水)

献立名：
ごはん
牛乳
とり肉のしょうが焼き
ひじきの煮物
水菜のみそ汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
土しょうが	0.5	緑
酒	1	
濃口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
でんぷん	6	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	1	
淡口しょうゆ	0.5	
みりん	2	
水	1	
でんぷん	0.2	黄
ひじき	2.5	赤
うすあげ	2	赤
サラダ油	0.3	黄
上白糖	1.3	黄
濃口しょうゆ	2	
酒	0.3	
けずりぶし	0.3	
水	5.5	
とうふ	30	赤
にんじん	5	緑
だいこん	20	緑
水菜	10	緑
みそ	10	赤
煮干し	2	
水	100	

12日(木)

献立名：
しめじごはん
にゅうめん
牛乳
さわらのこはく揚げ
いんげんのおかかあえ

材料名および使用量（g）		
米	60	黄
水	78	
にんじん	3	緑
れんこん	4	緑
酢	0.5	
たけのこ	5	緑
しめじ	13	緑
うすあげ	2	赤
塩	0.3	
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	2.5	
酒	1.5	
みりん	0.5	
そうめん	20	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	8	緑
青ねぎ	3	緑
うすあげ	5	赤
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	4.8	
けずりぶし	2.5	
水	135	
牛乳	1本	赤
ざわら	1切	赤
塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	6	黄
油	3	黄
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	

13日(金)

献立名：
ごはん
牛乳
厚あげととり肉の煮物
もずくのあえ物
みかん

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
絹厚あげ	40	赤
とり肉	20	赤
じゃがいも	50	黄
にんじん	10	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
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	
もずく	8	赤
キャベツ	25	緑
きゅうり	20	緑
塩 調理用	0.3	
上白糖	2.5	黄
淡口しょうゆ	2.5	
酢	4.5	
温州みかん	1個	緑

16日(月)

献立名：
ごはん
牛乳
じゃがいものスタミナ炒め
こふきいも
とうふスープ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
たまねぎ	20	緑
三度豆	5	緑
青ねぎ	0.5	緑
にんにく	0.2	緑
サラダ油	0.5	黄
八丁みそ	1	赤
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1.8	黄
みりん	0.5	
酒	1	
白ごま	0.2	黄
一味とうがらし	0.01	
じゃがいも	45	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
豚肉	10	赤
酒	0.5	
濃口しょうゆ	0.5	
土しょうが	0.1	緑
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
はくさい	25	緑
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
でんぷん	0.9	黄
塩	0.4	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3	
酒	0.5	
とりがら	15	
土しょうが	0.1	緑
水	120	

17日(火)

献立名：
黒糖パン
牛乳
クリーム煮
フレンチサラダ

材料名および使用量（g）		
黒糖パン	1個	黄
黒砂糖	9	黄
牛乳	1本	赤
とり肉	15	赤
ハム	5	赤
マカロニ	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	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	
キャベツ	25	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
パインレトルト	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	

18日(水)

献立名：
ごはん
牛乳
さばの塩焼き
ブロッコリーのそぼろ煮
豆乳汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さば	1切	赤
塩	0.3	
豚ひき肉	10	赤
ブロッコリー	30	緑
白ねぎ	3	緑
えのきたけ	5	緑
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	2.5	
酒	0.5	
みりん	0.5	
でんぷん	0.5	黄
けずりぶし	0.5	
水	15	
だいず(ペースト)	8	赤
豆乳	80	赤
うすあげ	2	赤
にんじん	10	緑
だいこん	15	緑
さといも	16	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	8.5	赤
煮干し	2	
水	100	

19日(木)　食育の日

献立名：
ごはん
牛乳
野菜炒め
さつまいものあめ煮
きくらげのサラダ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	15	赤
にんじん	15	緑
たまねぎ	30	緑
キャベツ	34	緑
たけのこ	10	緑
きゅうり	10	緑
ピーマン	4	緑
しめじ	8	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	0.7	黄
塩	0.5	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	2.5	
でんぷん	1	
さつまいも	50	黄
油	3	黄
上白糖	3.5	黄
濃口しょうゆ	1	
水	1.5	
でんぷん	0.2	黄
はるさめ	3	緑
きゅうり	10	緑
きくらげ乾	0.3	
上白糖	0.8	黄
淡口しょうゆ	0.3	
サラダ油	0.8	黄
塩	0.2	
こしょう	0.01	
酢	1.5	

20日(金)

献立名：
ごはん
牛乳
おろし和風ハンバーグ
ツナとはくさいの煮びたし
おすまし

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1個	赤
だいこん	10	緑
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
ゆず(果汁)	0.7	緑
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	
とうふ	25	赤
ふ	1.5	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	8	緑
みつば	3	緑
えのきたけ	10	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	3	
だし昆布	0.5	
けずりぶし	2	
水	125	

24日(火)

献立名：
ごはん
牛乳
ますの照り焼き
野菜のごま酢あえ
みそ汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ます	1切	赤
上白糖	2.9	黄
濃口しょうゆ	4.3	
酒	0.7	
みりん	1.4	
水	0.7	
でんぷん	1.5	
ごぼう	0.24	黄
酢	6	緑
にんじん	0.3	
たまねぎ	4	緑
きゅうり	10	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	
うすあげ	3	赤
じゃがいも	30	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	15	緑
えのきたけ	15	緑
わかめ	0.4	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	120	

25日(水)

献立名：
パン
牛乳
チキンのトマトソース
じゃがいものソテー
はくさいスープ

材料名および使用量（g）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
塩	0.2	
こしょう	0.01	
トマト	3	緑
トマトケチャップ	3	
たまねぎ	3	緑
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	
じゃがいも	40	黄
塩 調理用	0.2	
サラダ油	1.1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
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	
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.5	
水	125	

26日(木)

献立名：
ごはん
牛乳
豚肉とれんこんの照り煮
レタスのおひたし
かきたま汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	40	赤
土しょうが	0.2	緑
にんにく	0.3	緑
濃口しょうゆ	1.5	
酒	0.6	
でんぷん	6	黄
れんこん	20	緑
酢	0.7	
油	3	黄
上白糖	2.5	黄
濃口しょうゆ	2.5	
みりん	1	
水	1	
レタス	30	緑
にんじん	4	緑
塩 調理用	0.1	
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	0.5	赤
上白糖	0.5	黄
淡口しょうゆ	1.4	
たまご	13	赤
とうふ	20	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	25	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.2	
淡口しょうゆ	3.3	
けずりぶし	2.5	
水	105	
でんぷん	0.5	黄

27日(金)

献立名：
カレーライス
(麦ごはん)
牛乳
ブロッコリーのサラダ

材料名および使用量（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	
ベーリーフ	0.05	
水	63	
米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ブロッコリー	25	緑
とうもろこし	4	緑
にんにく	3	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.7	黄
サラダ油	1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.02	
酢	1	

30日(月)

献立名：
ごはん
牛乳
じゃがいもと白花豆のうま煮
ちりめんの炒り煮
わかめのあえ物

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	20	赤
土しょうが	0.2	緑
白花豆	20	赤
ひらてん	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	4	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	4	
水	40	
かえりちりめん	7	赤
白ごま	0.3	黄
上白糖	1.9	黄
濃口しょうゆ	0.6	
酒	1.3	
水	0.3	
はるさめ	2.5	黄
にんじん	10	緑
えのきたけ	8	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
わかめ	1	赤
上白糖	1.5	黄
淡口しょうゆ	2.5	
酢	2	

地産地消献立

１１月６日（金）の小松菜の磯あえには、「あまやさいの小松菜」と、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生しょうゆ」を使用しています。

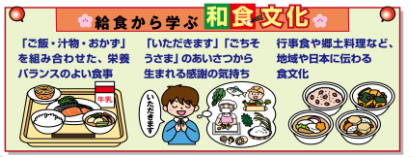


新献立　１１月２６日（木）豚肉とれんこんの照り煮

豚肉と冬にかけて旬を迎えるれんこんを甘辛いタレにからめています。れんこんのシャキシャキとした食感を楽しめる献立です。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。
学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



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
610	25	19.3	2.1	311	89	2.1	198	0.38	0.5	25	5.8

☆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。

つなぐ つながる うごきだす