令和8年度（2026年度）12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

| 日・曜 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 14日(月) | 15日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | パン<br>牛乳<br>スクランブルドエッグ<br>ツナとキャベツのサラダ<br>豆乳コーンスープ | ごはん<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>しろなの煮びたし<br>さつま汁 | ごはん<br>牛乳<br>八宝菜<br>焼きじゃがいも<br>きくらげのサラダ | ごはん<br>牛乳<br>すきやき風煮<br>野菜の土佐酢あえ<br>りんご | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグ和風ソース<br>ピーマンのおかか炒め<br>かす汁 | パン<br>牛乳<br>ポークシチュー<br>コーンサラダ | ごはん<br>牛乳<br>さばのみぞれがけ<br>いんげんの磯あえ<br>すまし汁 | ごはん<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>じゃがいものごま酢あえ<br>ビーフンスープ | ごはん<br>牛乳<br>とり肉とじゃがいものうま煮<br>ちりめんとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮<br>水菜の煮びたし | ごはん<br>牛乳<br>とり肉とじゃがいものうま煮<br>ちくわのいそか揚げ<br>ひじき豆<br>沢煮椀 | パン<br>牛乳<br>スパイシーチキン（骨なし）<br>ブロッコリー<br>たまごスープ |
| 材料名および使用量（９） | パン 1個 黄<br>牛乳 1本 赤<br>たまご 45 赤<br>ハム 10 赤 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>サラダ油 1.4 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>ツナ 10 赤<br>にんじん 5 緑 緑<br>キャベツ 20 緑<br>きゅうり 10 緑<br>塩 調理用 0.1<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 1.3 黄<br>塩 0.25<br>こしょう 0.02<br>酢 2<br>とり肉 15 赤<br>にんじん 5 緑<br>たまねぎ 30 緑<br>とうもろこし 10 緑<br>とうもろこし(ｸﾘｰﾑ) 20 緑<br>パセリ 0.5 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>淡口しょうゆ 0.8<br>豆乳 40 赤<br>水 60 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>かぼちゃコロッケ 1個 黄<br>油 6 黄<br>豚肉 5 赤<br>しろな 15 緑<br>にんじん 4 緑<br>こんにゃく 10 緑<br>塩 調理用 0.1<br>うすあげ 3 赤<br>濃口しょうゆ 1<br>淡口しょうゆ 0.8<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.3<br>水 10<br>とり肉 10 赤<br>うすあげ 2 赤<br>さつまいも 20 黄<br>だいこん 15 緑<br>にんじん 5 緑<br>白ねぎ 5 緑<br>みそ 8.5 赤<br>煮干し 2<br>水 120 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>豚肉 30 赤 緑<br>土しょうが 0.4 緑<br>えび 20 赤<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 40 緑<br>キャベツ 50 緑<br>もやし 20 緑<br>たけのこ 10 緑<br>ピーマン 5 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 2.5<br>ごま油 0.3 黄<br>でんぷん 1 黄<br>じゃがいも 50 黄<br>サラダ油 1.5 黄<br>塩 0.1<br>はるさめ 3 黄<br>きゅうり 10 緑<br>きくらげ乾 0.3 緑<br>上白糖 0.8 黄<br>淡口しょうゆ 0.3<br>サラダ油 0.8 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>酢 1.5 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>牛肉 20 赤<br>焼きとうふ 30 赤<br>ふ 4 黄<br>にんじん 5 緑<br>たまねぎ 55 緑<br>はくさい 40 緑<br>白ねぎ 6 緑<br>こんにゃく 20 緑<br>塩 調理用 0.1<br>上白糖 4 黄<br>濃口しょうゆ 4.5<br>淡口しょうゆ 3.5<br>こんにゃく 4 緑<br>キャベツ 20 緑<br>きゅうり 20 緑<br>塩 調理用 0.2<br>糸かつお 0.2 赤<br>上白糖 2<br>塩 0.3<br>酢 2.5<br>りんご 1/4個 緑<br>塩 調理用 0.3 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>豆腐入りﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 1個 赤<br>たまねぎ 10 緑<br>しめじ 8 緑<br>濃口しょうゆ 1.8<br>上白糖 0.9 黄<br>酒 1<br>みりん 1<br>水 3<br>でんぷん 0.5 黄<br>ピーマン 30 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>濃口しょうゆ 1.2<br>みりん 1.2<br>花かつお 0.5 赤<br>さけ 10 赤<br>塩 0.03<br>酒 0.5<br>さといも 10 黄<br>にんじん 5 緑<br>だいこん 15 緑<br>こんにゃく 10 緑<br>塩 調理用 0.1<br>青ねぎ 3 緑<br>酒かす 5<br>みそ 7 赤<br>淡口しょうゆ 0.8<br>けずりぶし 2<br>水 110 | パン 1個 黄<br>牛乳 1本 赤<br>豚肉 20 赤<br>じゃがいも 60 黄<br>にんじん 25 緑<br>たまねぎ 50 緑<br>グリンピース 5 緑<br>にんにく 0.1 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>トマトピューレ 5<br>トマトケチャップ 6 赤<br>サラダ油 3.8 黄<br>小麦粉 3.8 黄<br>塩 0.95<br>こしょう 0.03<br>ベーリーフ 0.02<br>上白糖 0.3 黄<br>水 63<br>キャベツ 30 緑<br>きゅうり 10 緑<br>塩 調理用 0.2<br>とうもろこし 10 緑 黄<br>上白糖 1<br>サラダ油 1.3<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 2 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>さば 1切 赤<br>塩 0.3<br>でんぷん 6 黄<br>油 3 黄<br>だいこん 12 緑<br>土しょうが 0.1 緑<br>濃口しょうゆ 1<br>酒 1.5<br>みりん 1<br>水 8<br>三度豆 10 緑<br>キャベツ 20 緑<br>塩 調理用 0.2<br>焼きのり 0.3 赤 黄<br>上白糖 1.2<br>濃口しょうゆ 2<br>酢 0.4<br>かまぼこ 15 赤<br>ふ 1 黄 緑<br>にんじん 10 緑<br>みつば 3 緑<br>塩 0.25<br>淡口しょうゆ 3.5<br>けずりぶし 2.5<br>水 155 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とうふ 65 赤<br>塩 調理用 0.3<br>たまねぎ 10 赤<br>豚ひき肉 10 赤 緑<br>たまねぎ 15 緑<br>青ねぎ 3 緑<br>土しょうが 0.3 緑<br>にんにく 0.1 緑 黄<br>サラダ油 0.5 黄<br>八丁みそ 3 赤<br>とりがら 2<br>水 10<br>濃口しょうゆ 2<br>上白糖 0.5 黄<br>酒 1 黄<br>ごま油 0.3 黄<br>一味とうがらし 0.02<br>でんぷん 0.8 黄<br>じゃがいも 27 緑 黄<br>白ごま 1.2 黄<br>にんじん 0.9 黄<br>淡口しょうゆ 1.7<br>酢 1.3<br>焼豚 8 赤 黄<br>ビーフン 6 黄<br>にんじん 10 緑<br>たけのこ 5 緑<br>チンゲンサイ 15 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>淡口しょうゆ 2.7<br>とりがら 15<br>青ねぎ 0.1 緑<br>土しょうが 0.1 緑<br>水 130 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 25 赤 黄<br>じゃがいも 60 黄 緑<br>にんじん 15 緑 緑<br>たまねぎ 30 緑 緑<br>こんにゃく 20 緑<br>塩 調理用 0.1 緑<br>三度豆 10 緑<br>サラダ油 1 黄<br>上白糖 2.5 黄<br>濃口しょうゆ 2.5<br>淡口しょうゆ 2.5<br>水 23<br>かえりちりめん 7 赤<br>ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切り) 5 黄<br>上白糖 2.7 黄<br>濃口しょうゆ 0.9<br>酒 1.8<br>水 0.5<br>絹厚あげ 15 赤<br>水菜 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>上白糖 0.5 黄<br>濃口しょうゆ 2<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.3<br>水 10 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>ちくわ 2本 赤 黄<br>小麦粉 6 黄<br>青のり粉 0.4 緑<br>水 10<br>油 8 黄<br>だいず 6 赤<br>ひじき 3 赤<br>うすあげ 2 赤<br>にんじん 4 緑<br>上白糖 2 黄<br>濃口しょうゆ 3<br>けずりぶし 0.3<br>水 4<br>豚肉 15 赤<br>ごぼう 15 緑<br>酢 0.3<br>にんじん 10 緑<br>だいこん 15 緑<br>たけのこ 5 緑<br>みつば 3 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>淡口しょうゆ 3.5<br>酒 1.5<br>水 130<br>でんぷん 0.5 黄 | パン 1個 黄<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 1枚 赤<br>塩 0.5<br>こしょう 0.1<br>にんにく 0.2 緑<br>パプリカ 0.1<br>チリパウダー 0.1<br>小麦粉 4 黄<br>サラダ油 1 黄<br>ブロッコリー 30 緑<br>塩 調理用 0.2<br>上白糖 0.7 黄<br>サラダ油 1 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>酢 1<br>たまご 17 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 2.3<br>とりがら 15<br>パセリ 0.1 緑<br>セロリ 0.1 緑<br>水 125<br>でんぷん 0.5 黄 |

| 日・曜 | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 手巻きごはん<br>(麦ごはん)<br>牛乳<br>小松菜の炒り煮<br>切り干し大根のみそ汁 | ごはん<br>牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ひねポン | ごはん<br>牛乳<br>ぎょうざ<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>わかめのあえ物 | ごはん<br>牛乳<br>さけとえだ豆のあえ物<br>れんこんのきんぴら<br>みそ汁 | ごはん<br>牛乳<br>チキンカツレツ<br>大根のサワーづけ<br>レタススープ | ごはん<br>カレーうどん<br>牛乳<br>がんもどきの含め煮<br>にんじんしりしり | ごはん<br>牛乳<br>じゃがいもと大豆のうま煮<br>アーモンドあえ |
| 材料名および使用量（９） | ツナ 40 赤<br>土しょうが 0.8 緑<br>青のり粉 0.3 赤<br>白ごま 1 黄<br>酒 1<br>上白糖 1.8 黄<br>淡口しょうゆ 2.7<br>焼きのり 1袋 赤<br>米 73 黄<br>麦 7 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>小松菜 30 緑<br>ちくわ 5 赤<br>サラダ油 0.3 黄<br>淡口しょうゆ 0.6<br>みりん 1<br>糸かつお 0.3 赤<br>うすあげ 3 赤<br>じゃがいも 15 黄<br>にんじん 5 緑<br>切り干し大根 4 緑<br>青ねぎ 3 緑<br>みそ 8.5 赤<br>煮干し 2<br>水 130 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>豚ひき肉 30 赤<br>土しょうが 0.4 緑<br>じゃがいも 65 黄<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 50 緑<br>こんにゃく 20 緑<br>塩 調理用 0.1<br>グリンピース 5 緑<br>上白糖 3.2 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>淡口しょうゆ 2.7<br>酒 1<br>水 25<br>でんぷん 0.7 黄<br>とり肉素焼き 10 赤<br>キャベツ 30 緑<br>塩 調理用 0.2<br>上白糖 1 黄<br>淡口しょうゆ 2<br>酢 1.5<br>ゆず(果汁) 0.3 緑 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>米粉ぎょうざ 2個 赤<br>豚肉 25 赤 緑<br>土しょうが 0.4 緑<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 40 緑<br>キャベツ 50 緑<br>たけのこ 10 緑<br>もやし 20 緑<br>ピーマン 5 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>サラダ油 0.7 黄<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03<br>上白糖 0.5 黄<br>オイスターソース 3<br>八丁みそ 1.5 赤<br>でんぷん 0.5 黄<br>はるさめ 1.8 緑<br>にんじん 7 緑<br>えのきたけ 5 緑<br>きゅうり 7 緑<br>塩 調理用 0.1<br>わかめ 0.7 赤 黄<br>上白糖 1<br>淡口しょうゆ 1.7<br>酢 1.3 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>牛肉 20 赤<br>さけ 50 赤<br>土しょうが 0.8 緑<br>濃口しょうゆ 1<br>でんぷん 7 黄<br>油 4 黄<br>上白糖 10 黄 緑<br>淡口しょうゆ 2.5<br>みりん 0.7<br>水 1.5<br>れんこん 20 緑<br>酢 0.6<br>にんにく 3 緑<br>糸こんにゃく 8 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>上白糖 1.5 黄<br>濃口しょうゆ 2.2<br>みりん 0.8<br>白ごま 0.8 黄<br>一味とうがらし 少々<br>とうふ 30 赤<br>じゃがいも 30 黄<br>にんじん 5 緑<br>わかめ 0.4 赤<br>青ねぎ 3 緑<br>みそ 8.5 赤<br>煮干し 2<br>水 105 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 1枚 赤<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>小麦粉 5 黄<br>水 11<br>パン粉 10 黄 緑<br>パセリ 1 緑<br>サラダ油 3 黄<br>だいこん 25 緑<br>きゅうり 15 緑<br>塩 調理用 0.2<br>上白糖 1.1 黄<br>塩 0.33<br>こしょう 0.01<br>酢 1.65<br>豚肉 15 赤 緑<br>にんじん 10 緑<br>レタス 20 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>淡口しょうゆ 3.3<br>水 130<br>でんぷん 0.5 黄 | 米 65 黄<br>水 85<br>うどん 80 黄<br>豚肉 20 赤 緑<br>にんじん 15 緑 緑<br>たまねぎ 50 緑 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>サラダ油 2 黄<br>小麦粉 2 黄<br>カレーパウダー 0.3<br>カレー粉 0.2<br>サラダ油 1 黄<br>塩 0.9<br>こしょう 0.03<br>濃口しょうゆ 2<br>ウスターソース 1.8<br>水 90<br>牛乳 1本 赤<br>がんもどき 1個 赤<br>上白糖 1.9 黄<br>濃口しょうゆ 1.9<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.5<br>水 30<br>ツナ 7 赤<br>にんじん 25 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>濃口しょうゆ 1<br>酒 0.5<br>こしょう 0.01 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 25 赤 黄<br>だいず 10 赤 黄<br>ひらてん 10 赤 赤<br>絹厚あげ 15 赤 赤<br>じゃがいも 60 黄 緑<br>にんじん 5 緑 緑<br>こんにゃく 10 緑 緑<br>塩 調理用 0.1<br>サラダ油 1 黄<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>水 30<br>キャベツ 35 緑<br>にんじん 4 緑<br>塩 調理用 0.2<br>うすあげ 4 赤<br>上白糖 0.2 黄<br>濃口しょうゆ 0.3<br>ｱｰﾓﾝﾄﾞ(粉末) 1.8 黄 黄<br>ｱｰﾓﾝﾄﾞ(ﾀﾞｲｽ) 0.5 黄 黄<br>上白糖 1<br>濃口しょうゆ 2 |

新献立

## １２月９日（水）
## さばのみぞれがけ

冬に降る「みぞれ」に見立てた大根おろしをかけたさばの揚げ物です。大根には風邪を予防する栄養と、おなかの働きを助ける力があります。揚げたさばのこってりした味わいを大根おろしでさっぱりとおいしくします。






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 | 24.5 | 19.8 | 2.1 | 315 | 88 | 2.2 | 209 | 0.36 | 0.48 | 26 | 5.4 |

**☆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