

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

令和8年度（2026年度）7月

小学校給食の献立と材料表

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火) 行事食			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ツナと野菜のおえ物			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁			小型パン スパゲティソース 牛乳 チキンステーキ ブロッコリーのサラダ			ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め えだ豆			ごはん 牛乳 さわらの南はんづけ ピーマンのおかか炒め そうめん汁			タコライス (夏ごはん) 牛乳 スープ			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう なすのみぞ汁			親子どんぶり (ごはん) 牛乳 さゆりとうわめかの酢の物 冷凍みかん			ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじき かぼちゃのみぞ汁			黒糖パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ			ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ チンゲンサイの1/2炒め もずくスープ		
材料名および使用量（g）	米	80	黄	米	80	黄	小型パン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	牛ひき肉	30	赤	米	80	黄	とり肉	20	赤	米	80	黄	黒糖パン	1個	黄	米	80	黄
	水	105	赤	水	105	赤	スパゲティ	30	緑	水	105	赤	水	105	赤	豚ひき肉	30	赤	水	105	赤	たまご	35	赤	水	105	赤	黒砂糖	9	黄	水	105	赤
	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	塩 調理用	0.3	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	豚肉	30	赤	牛乳	1本	赤	かぼちゃ	10	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤
	牛肉	30	赤	かぼちゃコロッケ	1個	黄	ハム	1個	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	しょうが	10	緑	牛乳	1本	赤	じゃがいも	20	赤	水	20	赤	じゃがいも	20	赤	とり肉	20	赤
	じゃがいも	65	黄	油	6	赤	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	15	緑	トマト	6	赤	しょうが	10	緑	たまねぎ	40	緑	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤
	にんじん	10	緑	納豆あげ	25	赤	たまねぎ	15	緑	白口しょうゆ	0.2	黄	白口しょうゆ	0.5	黄	油	3	赤	にんにく	10	緑	にんにく	20	緑	青ねぎ	5	緑	だいたい	6	赤	しょうゆ	0.5	黄
	上白糖	10	緑	にんじんに	10	緑	キャベツ	25	緑	ウスターソース	0.9	黄	白ねぎ	0.4	緑	酒	1	黄	青ねぎ	5	緑	青ねぎ	5	緑	にんにく	10	緑	にんにく	20	緑	にんにく	10	緑
	三皮豆	2.8	黄	にんじん	5	緑	ピーマン	5	緑	白口しょうゆ	1.5	黄	しょうが	0.2	黄	にんじん	1	黄	にんにく	10	緑	うすあげ	2	赤	うすあげ	2	赤	グリーンピース	5	緑	グリーンピース	5	緑
	塩	2.7	赤	にんじん	2	赤	サラダ油	3	黄	でんぷん	0.1	黄	白ねぎ	0.4	緑	チリパウダー	0.3	黄	にんにく	10	緑	にんにく	1	黄	にんにく	1	黄	にんにく	1	黄	にんにく	1	黄
	白口しょうゆ	3	赤	たまご	15	赤	トマト	21	赤	水	5	黄	白ねぎ	0.4	緑	白口しょうゆ	4.5	黄	白口しょうゆ	1.5	黄	白口しょうゆ	1.5	黄	白口しょうゆ	1.5	黄	白口しょうゆ	1.5	黄	白口しょうゆ	1.5	黄
淡口しょうゆ	2	赤	さくらげ	0.3	赤	塩	0.3	赤	豚肉	15	赤	白ねぎ	0.4	緑	白口しょうゆ	2.9	黄	白口しょうゆ	1.8	黄	白口しょうゆ	1.8	黄	白口しょうゆ	1.8	黄	白口しょうゆ	1.8	黄	白口しょうゆ	1.8	黄	
水	20	赤	サラダ油	0.1	赤	ウスターソース	0.03	赤	味とがらし	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	白ねぎ	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	味とがらし	0.01	赤	
ツナ	7	赤	切干し大根	3	赤	牛乳	1本	赤	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	キャベツ	30	緑	
にんじん	3	赤	きゅうり	3	赤	とり肉	1枚	赤	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	にんにく	10	緑	
塩	0.4	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	
白口しょうゆ	1.8	黄	白口しょうゆ	4	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	白口しょうゆ	0.03	黄	
水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	水	4	黄	

日・曜	16日(木)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいものせいろ煮 ちりめん炒り煮 野菜の土佐煎み
材料名および使用量（g）	米 80 水 105 牛乳 1本 豚ひき肉 30 土しやうが 45 じゃがいも 10 にんにく 10 たまねぎ 10 グリーンピース 2.8 上白糖 2.7 しょうゆ 2.0 みりん 3 酒 2 水 7 切干し大根 3 にんにく 3 きゅうり 3 塩 0.4 しょうゆ 0.3 水 4



7月7日(火) セタ行事食 そうめん汁

セタにちなんで天の川に見立てた
そうめん、星模様のなとで夏の
夜空を表しています。暑さで食欲
がわきにくいこの時期に、のどご
しく食べやすい献立です。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

- ◆おいしく、栄養価が高い! 例えは、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約3倍多く含まれます。
- ◆体によい効果がある! 夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- ◆価格が安く、環境に優しい! その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジ色の色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味の特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	糖質	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	カルシウム	鉄
kcal	g	g	g	g	g	μgRAE	mg	mg	mg	mg	mg
612	24.9	19.8	2.2	323	91	212	0.37	0.5	28	5	2.4

☆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、鶏肉、牛乳、小麦（主食）、えび、かに、いか、たまご、ごま、ナッツを限定とし、安全を最優先して対応します。

