

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 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ		ごはん 牛乳 野菜チャムプルー こふきいも きのこの日替あえ		ごはん 牛乳 ますのムニエル コーンキャベツ スープ		ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 関東煮 いんげんの磯あえ		スパイシーポークサンド (スライスパン) 牛乳 クリームスープ		ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナとごぼうの炒め物 かきたま汁		ごはん 牛乳 じゃがいものおぼろ煮 アーモンドあえ 冷凍みかん		ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 れんこんのきんぴら オクラのみそ汁		ごはん (こはな) いわしのカレーフライ ブロッコリー フーズスープ		豚どん (こはな) 牛乳 きゅうりの酢の物 けんちん汁		小型パン ミートスバゲティ 牛乳 キチンステーキ キャベツのサワーづけ			
材料名および使用量(へ)	パン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	豚肉	40	赤	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	豚肉	40	赤
	牛乳	1本	赤	米	105	赤	米	105	赤	ビーマン	20	緑	水	105	赤	米	105	赤	米	105	赤	酒	50	赤
	じゃがいも	20	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	たまねぎ	5	緑	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	たまねぎ	1	緑
	にんじん	25	緑	納厚あげ	40	赤	ます	100	赤	にんにく	0.2	黄	豆腐入り料理用	1個	赤	がんもどき	1個	赤	いわし	1尾	赤	しめじ	5	緑
	たまねぎ	30	赤	豚肉	30	赤	塩	0.3	黄	やかん	0.2	黄	上白糖	0.7	黄	サラダ油	0.5	黄	小麦粉	7	黄	豚のき肉	10	赤
	グリンピース	50	緑	たまねぎ	30	赤	こしょう	0.3	黄	かきりちりめん	0.1	黄	漬口しょうゆ	1.2	黄	塩	0.35	黄	れんこん	0.5	黄	たまねぎ	10	赤
	にんにく	0.1	緑	漬口しょうゆ	0.8	緑	小麦粉	0.5	黄	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.8	黄	みりん	1	黄	カレーパウダー	0.33	黄	サラダ油	0.5	黄
	サラダ油	0.5	黄	にんじん	15	緑	サラダ油	4	黄	白ごま	0.03	黄	上白糖	0.7	黄	にんじん	10	緑	けずりぶし	0.5	黄	なす	10	赤
	トマトピューレ	5	黄	たまねぎ	35	緑	ペーゴン	5	赤	上白糖	1.8	黄	トマトクチャップ	2.5	黄	たまねぎ	45	緑	パン粉	11	黄	漬口しょうゆ	4	黄
	トマトクチャップ	6	黄	チンゲンサイ	35	緑	キャベツ	30	緑	漬口しょうゆ	1.3	黄	ウスターソース	5	黄	こんやく	20	緑	牛肉	30	赤	にんにく	0	黄
	小麦粉	3.8	黄	にら	15	緑	どうもこし	0.2	黄	ー口がんも	25	赤	塩	0.6	黄	塩	0.1	黄	れんこん	25	赤	ブロッコリー	30	黄
	塩	0.95	黄	塩	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	丸平天	10	赤	チリパウダー	0.1	黄	漬口しょうゆ	0.1	黄	群	0.7	黄	塩	105	赤
	こしょう	0.03	黄	漬口しょうゆ	0.02	黄	とじ肉	10	赤	じゃがいも	55	黄	スライスパン	1個	黄	水	0.6	黄	にんじん	9	緑	牛乳	1本	赤
	ペーパード	0.02	黄	とらふ	2	黄	にんじん	10	赤	にんにく	0.1	赤	牛肉	10	赤	漬口しょうゆ	0.8	黄	糸こんにやく	0.5	黄	サラダ油	1	赤
上白糖	0.3	黄	ごま油	0.2	黄	にんにく	10	赤	にんにく	0.1	赤	サラダ油	0.5	黄	漬口しょうゆ	2.7	黄	漬口しょうゆ	0.2	黄	塩	0.2	赤	
水	63	黄	糸かつお	0.7	黄	たまねぎ	10	赤	塩	20	赤	上白糖	0.8	黄	酒	1	黄	こしょう	0.02	黄	酢	0.02	黄	
キャベツ	25	緑	じゃがいも	45	黄	上白糖	0.2	黄	とじ肉	10	赤	牛肉	10	赤	漬口しょうゆ	20	黄	けずりぶし	5	黄	キャベツ	7	黄	
きゅうり	10	緑	こしょう	0.01	黄	漬口しょうゆ	0.03	黄	たまねぎ	3.2	黄	キャベツ	35	緑	みりん	0.6	黄	とじ肉	10	赤	酢	2.5	黄	
塩	0.2	黄	こしょう	0.1	黄	漬口しょうゆ	4	黄	漬口しょうゆ	2.7	黄	キャベツ	4	緑	白ごま	1	黄	チーズ	10	赤	牛乳	1本	赤	
パウンドレット	7	緑	ツナ	10	赤	こしょう	0.1	黄	淡口しょうゆ	0.1	赤	にんじん	20	赤	キャベツ	1	黄	フォー	7	黄	たまねぎ	15	緑	
上白糖	0.8	黄	にんじん	4	緑	セロリ	15	緑	みりん	0.5	黄	たまねぎ	25	緑	塩	0.2	黄	たまねぎ	2	黄	豆腐	0.4	赤	
サラダ油	1.5	黄	えのきたけ	11	緑	水	135	緑	だし布	0.5	黄	すあげ	3	緑	アーモンド(粉未)	0.8	黄	じゃがいも	27	黄	にんにく	10	赤	
こしょう	0.3	黄	しめじ	4	黄	大豆	20	緑	小麦粉	4	黄	上白糖	0.2	黄	オクラ	5	黄	にんにく	0.27	黄	チンゲンサイ	0.01	赤	
酢	0.02	黄	塩	0.1	黄	キャベツ	10	緑	粉チーズ	2	黄	漬口しょうゆ	0.3	黄	オクラ	5	黄	こんやく	0.01	黄	塩	0.01	赤	
			わかめ	0.7	赤	塩	0.3	赤	こしょう	0.03	黄	アーモンド(ダマ)	0.5	黄	わかめ	0.5	黄	漬口しょうゆ	3.5	黄	キャベツ	0.1	緑	
			上白糖	2	黄	漬口しょうゆ	1.2	黄	牛乳	45	赤	上白糖	0.5	黄	かきん	8.5	赤	塩	0.1	黄	青ねぎ	3	緑	
			塩	0.3	黄	漬口しょうゆ	2	黄	酢	60	赤	漬口しょうゆ	2	黄	煮干し	2	黄	だし布	0.7	黄	しいたけ	0.4	緑	
						酢	0.4					温州みかん冷凍	1個	緑				漬口しょうゆ	3.3	黄	けずりぶし	0.25	黄	
																		水	100		酢	2	黄	

日-曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金) 行事食	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 牛乳 さばの塩焼き とうがらの煮物 ひじきのみそ汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ じゃこピーマン とうふ汁	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め きくらげのサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 はりはりづけ 月見だんご	ごはん 牛乳 他人とし 野菜の土佐酢あえ	アップルパン ツナとポテトのチーズ焼き キャベツの炒め物 チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ 五豆 みそ汁
材料名および使用量(9)	米 80 黄 牛乳 105 さば 1本 赤 油 1.0 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 漬物しょうゆ 2 酒 0.3 けずりごし 0.3 5.5 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがら 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 かき 2 水 125	米 80 黄 牛乳 105 ポテトコロッケ 1本 赤 油 5 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 漬物しょうゆ 1 酒 1 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 水 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりごし 2.5 水 110	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 赤 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 サラダ油 1.2 トマトケチャップ 0.9 塩 0.03 しょうゆ 5 ウスターソース 2.4 漬物しょうゆ 0.05 ペーリーフ 60 水 73 黄 塩 7 黄 麦 105 ツナ 1本 赤 きゃりり 10 赤 塩 調理用 0.7 わかめ 0.2 上白糖 1.5 サラダ油 1.5 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3	米 80 黄 牛乳 105 さば 1本 赤 豚肉 15 赤 じゃがいも 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 5 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 ハチみそ 1.5 赤 漬物しょうゆ 1.5 上白糖 0.6 黄 酒 1 ごま油 0.01 一味とうがらし 0.5 黄 塩 調理用 0.1 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 2.2 酢 0.4 黄 塩 0.8 白玉もち 27 黄 あずき 12 赤 上白糖 6.5 黄 酢 1.5 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 こしょう 0.3 淡口しょうゆ 0.03 とりから 4 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 牛乳 105 さば 1本 赤 豚肉 25 赤 たまご 0.3 黄 こらやどふ 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 えだ豆 40 緑 こんにゃく 0.1 緑 塩 調理用 20 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 酒 3.2 淡口しょうゆ 2.3 だし昆布 0.4 水 55 切り干し大根 3 緑 にんじん 0.6 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 白ごま 0.4 黄 上白糖 1 黄 漬物しょうゆ 1.4 米がつお 2.2 上白糖 0.4 塩 0.3 みりん 27 黄 白玉もち 12 赤 あずき 6.5 黄 上白糖 0.4 塩 0.04	米 80 黄 牛乳 105 牛肉 25 赤 たまご 8 赤 こらやどふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 漬物しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 こぼろ 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 米がつお 0.4 赤 上白糖 2.2 赤 塩 0.3 赤 しょうゆ 0.01 酒 0.5 水 120	アップルパン 1個 黄 ドリアアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 黄 生クリーム 4 赤 塩 0.15 しょうゆ 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カッパル 1個 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 こしょう 0.1 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 しょうゆ 0.01 淡口しょうゆ 3 水 0.5 酒 120	米 80 黄 牛乳 105 さけ 1本 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぶん 3 黄 油 3 黄 だいたず 6 赤 ちくわ 6 赤 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 漬物しょうゆ 1.2 けずりごし 0.3 水 30 赤 とうがら 3 赤 うすあげ 10 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 10 緑 えのきたけ 15 緑 青ねぎ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 かき 2 赤 水 120

新猷立

9月7日（月） スパイシーポークサンド

野菜の摂取量の向上を目的に取り入れた献立です。
スパイシーな味づけにすることで、暑い季節でも食べやすいように工夫しています。



9月25日（金） お月見だんご

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

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
611	25.1	19.7	2.1	307	88	2.1	199	0.37	0.49	24	5.6

☆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、飲用生乳、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

