令和8年度（2026年度）10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２ブロック

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木) 市制110周年記念	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月) 食育の日
献立名	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 キャベツのおかかあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ ツナとはくさいの煮びたし きのこ汁	ごはん 焼きビーフン 牛乳 ぎょうざ 切り干し大根のサラダ	そぼろごはん (ごはん) 牛乳 五目豆 みそ汁	黒糖パン 牛乳 さつまいものシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 紅白なます すまし汁(１１０周年) あまやさいふりかけ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナとごぼうの炒め物	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきの煮物 のっぺい汁	パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ うの花の炒り煮 切り干し大根のみそ汁	ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜のさっぱり炒め 豆乳汁
材料名および使用量（ｇ）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2 豚肉 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 8 黄 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 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 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	米 65 黄 水 85 ビーフン 15 黄 豚肉 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 ごま油 0.4 黄 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.5 ごま油 0.3 黄	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 糸こんにゃく 12 緑 グリンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 6 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 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さつまいも 45 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45 キャベツ 26 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しょうが 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 酒 4.2 でんぷん 15 黄 油 4 黄 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.2 ゆず(果汁) 0.7 緑 とり肉 10 赤 なると 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125 あまやさいふりかけ 1袋	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 でんぷん 0.7 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぷん 0.14 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 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぷん 0.6 黄	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 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 とり肉 4 赤 おから 12 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 3 緑 酢 0.2 こんにゃく 2 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.2 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.2 酒 0.3 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 黄 にんじん 8 緑 ほうれんそう 15 緑 もやし 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 1.3 ごま油 0.8 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.18 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.35 ごま油 0.1 黄 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110

つなぐ つながる うごきだす

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひじきのごまあえ	パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き じゃがいものソテー レタススープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	ごはん にゅうめん 牛乳 たまねぎコロッケ おひたし	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 関東煮 野菜のごま酢あえ りんご	ごはん 牛乳 どて煮 かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも はるさめサラダ	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ キャベツとハムのサラダ 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 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 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 はるさめ 3 黄 キャベツ 12 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.3 酢 2.8	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 バジルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(ダイス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	米 65 黄 水 85 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 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 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 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	豚肉 40 赤 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.03 上白糖 1 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2.5 濃口しょうゆ 0.6 パプリカ 0.1 チリパウダー 0.1 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 酢 3.3 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1 酒 1 だいこん 30 緑 こんにゃく 12 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 2 緑 八丁みそ 3 赤 上白糖 3 黄 酒 1.8 けずりぶし 0.3 水 15 かぼちゃ 25 緑 あずき 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.2 淡口しょうゆ 0.3 みりん 0.2 けずりぶし 0.3 水 10 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 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.3 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7 黄 塩 0.35 カレーパウダー 0.33 水 7 パン粉 11 黄 油 6 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135

＼ 市制110周年記念 ／

「あまがさき つなぐ つながる うごきだす」

市制１１０周年のテーマにちなんで、昔と今をつなぎ、地域とつながり、未来へとうごきだす特別な給食を用意しました！

昭和の時代の給食を参考にした「くじら肉の竜田揚げ」と「すまし汁」、お祝いの意味を込めた「紅白なます」は、昔ながらの味わいを楽しめます。

また、尼崎市産のお米や兵庫県産の牛乳を使うことで、地元の恵みを感じられます。さらに、尼崎市で育った野菜を使った「あまやさいふりかけ」は、この記念給食のために特別に開発したものです。

たくさんの思いが詰まったこの給食を通じて、子どもたちが輝く未来へと動き出せるよう願っています。

新献立 10月26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。スパイシーな味つけにすることで、暑い季節でも食べやすいように工夫しています。



10月は『ひょうご食育月間』
バランスの良い食事の割合って！？

毎日食べている給食は栄養バランスのとれた食事です。家でもバランスの良い食事をとるには、どうしたらいいのでしょうか？今の状態をチェック！

簡単レシピは、下記より検索！

栄養バランスの良い割合は
黄(主食)：緑(副菜)：赤(主菜)＝３：２：１ です

＼ 食材の“＋１”で、バランスUPのコツ ／
例）焼きそばを具だくさんにして　<黄・緑・赤>
野菜に肉をのせてレンジでチン　<緑・赤>
卵料理に野菜を入れて　<緑・赤>

↑
尼メシプロジェクト
レシピ紹介

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	25.2	19.6	2.1	300	86	2	195	0.38	0.5	23	5.2

☆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