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２ブロック

2日(月)

献立名：ごはん / 牛乳 / 豚肉のしょうが炒め / 厚あげときのこの煮物 / 切り干し大根のみそ汁

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	40	赤
濃口しょうゆ	0.8	
酒	1	
たまねぎ	20	緑
ピーマン	4	緑
サラダ油	0.5	黄
しょうが	0.8	緑
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	2.2	
みりん	0.8	
絹厚あげ	30	赤
えのきたけ	9	緑
しめじ	9	緑
上白糖	0.6	黄
濃口しょうゆ	1.6	
みりん	0.6	
けずりぶし	0.5	
水	15	
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	

4日(水)

献立名：ぶどうパン / 牛乳 / ポークシチュー / フレンチサラダ

材料名および使用量（g）		
ぶどうパン	1個	黄
干しぶどう	12	緑
牛乳	1本	赤
豚肉	20	赤
じゃがいも	60	黄
にんじん	25	緑
たまねぎ	50	緑
グリンピース	5	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	6	
サラダ油	3.8	黄
小麦粉	3.8	黄
塩	0.95	
こしょう	0.03	
ベーリーフ	0.02	
上白糖	0.3	黄
水	63	
キャベツ	20	緑
きゅうり	8	緑
塩 調理用	0.1	
パインレトルト	6	緑
上白糖	0.5	黄
サラダ油	1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.02	
酢	1.6	

5日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / とり肉のから揚げ / じゃこピーマン / 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
塩	0.5	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	7.5	黄
油	4	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	
濃口しょうゆ	1	
酒	1	
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
だいこん	10	緑
さといも	15	緑
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	

6日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / 麻婆豆腐 / きくらげのサラダ / わかめスープ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とうふ	65	赤
塩 調理用	0.3	
牛ひき肉	10	赤
豚ひき肉	10	赤
たまねぎ	15	緑
青ねぎ	3	緑
土しょうが	0.3	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
ハてみそ	3	赤
とりがら	2	
水	10	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	0.5	黄
酒	1	
ごま油	0.3	黄
一味とうがらし	0.02	
でんぷん	0.8	黄
はるさめ	3	黄
きゅうり	10	緑
きくらげ乾	0.3	緑
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	
とり肉	10	赤
たまご	9	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	15	緑
わかめ	0.4	赤
塩	0.9	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	1	
とりがら	15	
土しょうが	0.1	緑
水	150	
でんぷん	0.5	黄

9日(月)

献立名：ごはん / 牛乳 / とり肉と野菜の甘酢炒め / こふきいも / もずくスープ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	40	赤
にんじん	4	緑
たまねぎ	30	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
上白糖	2.5	黄
淡口しょうゆ	4	
酒	1	
トマトケチャップ	3.5	
酢	1.5	
ごま油	0.2	黄
でんぷん	0.5	黄
じゃがいも	45	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
豚肉	10	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑
キャベツ	20	緑
しいたけ	0.4	緑
もずく	7	
塩	0.37	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.2	
水	135	
でんぷん	0.5	黄

10日(火)

献立名：手巻きごはん（ごはん） / 牛乳 / 豆の甘煮 / すいとん

材料名および使用量（g）		
ツナ	40	赤
土しょうが	0.8	緑
青のり粉	0.3	緑
白ごま	1	
酒	1	
上白糖	1.8	黄
淡口しょうゆ	2.7	
焼きのり	1袋	赤
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
きんときまめ	10	赤
上白糖	5	黄
塩	0.02	
白玉粉	12	黄
水	10	
うすあげ	1.5	赤
にんじん	8	緑
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	8.5	赤
けずりぶし	2	
水	100	

11日(水)

献立名：小型パン / スパゲティソテー / 牛乳 / チキンステーキ / 大根のサワーづけ

材料名および使用量（g）		
小型パン	1個	黄
スパゲティ	30	黄
塩 調理用	0.3	
ハム	10	赤
にんじん	15	緑
たまねぎ	35	緑
キャベツ	25	緑
ピーマン	5	緑
サラダ油	2	
トマトケチャップ	21	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
ウスターソース	2.5	
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
にんにく	0.2	緑
塩	0.3	
こしょう	0.03	
だいこん	25	緑
きゅうり	15	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	1.1	黄
塩	0.33	
こしょう	0.01	
酢	1.65	

12日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / かぼちゃコロッケ / チンゲンサイのｵｲｽﾀｰ炒め / はくさいスープ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
かぼちゃコロッケ	1個	黄
油	6	黄
じゃがいも	20	黄
チンゲンサイ	30	緑
サラダ油	0.3	黄
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	0.4	
塩	0.1	
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	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
濃口しょうゆ	3.5	
水	125	

13日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / 親子煮 / 小松菜の煮びたし

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	20	赤
たまご	17	赤
こうやどうふ	4	赤
じゃがいも	10	黄
にんじん	60	黄
たまねぎ	30	緑
グリンピース	15	緑
上白糖	5	緑
濃口しょうゆ	2.7	黄
淡口しょうゆ	1.8	
水	3.6	
豚肉	45	赤
小松菜	5	緑
にんじん	20	緑
こんにゃく	4	緑
塩 調理用	10	緑
うすあげ	0.1	赤
濃口しょうゆ	3	
淡口しょうゆ	0.9	
みりん	0.8	
けずりぶし	1	
水	0.3	

16日(月)

献立名：ごはん / 五目うどん / かまぼこ / がんもどきの含め煮 / きのこの甘酢あえ

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
うどん	60	黄
とり肉	15	赤
うすあげ	3	赤
だいこん	20	緑
にんじん	4	緑
ごぼう	5	緑
酢	0.2	
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
しいたけ	0.4	緑
青ねぎ	3	
塩	0.25	
淡口しょうゆ	4.5	
けずりぶし	3	
水	120	
牛乳	1本	赤
がんもどき	1個	赤
上白糖	1.9	黄
濃口しょうゆ	1.9	
みりん	1	
けずりぶし	0.5	
水	30	
ツナ	10	赤
にんじん	4	緑
えのきたけ	11	緑
しめじ	4	緑
塩 調理用	0.1	
わかめ	0.7	赤
酢	3	
上白糖	2	黄
塩	0.3	

17日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / とり肉とじゃがいものうま煮 / ごぼうとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 / りんご

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	25	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	20	緑
たまねぎ	30	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
三度豆	10	緑
サラダ油	1	黄
上白糖	2.6	黄
濃口しょうゆ	2.6	
淡口しょうゆ	2.6	
水	25	
ごぼう	25	緑
酢	0.6	
アーモンド(ﾀﾞｲｽ)	3	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	
水	5	
一味とうがらし	少々	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

18日(水)

献立名：きなこパン / 牛乳 / カレースープ煮 / コーンキャベツ

材料名および使用量（g）		
パン	1個	黄
油	5	黄
きな粉	5	赤
黒砂糖	5	黄
食卓塩	0.03	
牛乳	1本	赤
豚肉	25	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	50	緑
グリンピース	5	緑
塩	0.7	
こしょう	0.02	
カレーパウダー	0.4	
濃口しょうゆ	0.2	
ウスターソース	2.3	
水	70	
ベーコン	5	赤
キャベツ	30	緑
とうもろこし	20	緑
塩	0.12	
こしょう	0.01	

19日(木)　食育の日

献立名：ごはん / 牛乳 / ますの照り焼き / 水菜の煮びたし / 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	
水	1.4	
みりん	0.7	
水	1.5	
でんぷん	0.24	黄
絹厚あげ	15	赤
水菜	20	緑
にんじん	5	緑
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
けずりぶし	0.3	
水	10	
うすあげ	3	赤
ふ	2	黄
さつまいも	30	黄
にんじん	10	緑
わかめ	0.4	赤
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	145	

20日(金)

献立名：豚どん（ごはん） / 牛乳 / キャベツのごままぶし / すまし汁 / みかん

材料名および使用量（g）		
豚肉	40	赤
酒	1	
たまねぎ	50	緑
しめじ	5	緑
チンゲンサイ	10	緑
土しょうが	0.5	緑
サラダ油	0.5	黄
上白糖	2.5	黄
濃口しょうゆ	4	
水	0	
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
キャベツ	25	緑
塩 調理用	0.1	
白ごま	1	黄
上白糖	0.9	黄
濃口しょうゆ	1.9	
水	105	
牛乳	1本	赤
キャベツ	25	緑
塩 調理用	0.1	
白ごま	1	黄
上白糖	0.9	黄
濃口しょうゆ	1.9	
くきわかめ天ぷら	15	赤
とうふ	30	赤
にんじん	10	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	

24日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / さわらの塩焼き / 野菜の土佐酢あえ / とうふ汁 / みかん

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さわら	1切	赤
塩	0.3	
ごぼう	6	緑
酢	0.3	
にんじん	4	緑
たまねぎ	10	緑
きゅうり	20	緑
塩 調理用	0.2	
糸かつお	0.4	赤
上白糖	2.2	黄
塩	0.3	
酢	3.2	
豚肉	10	赤
とうふ	40	赤
うすあげ	2	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	2.8	
けずりぶし	2.5	
水	110	
温州みかん	1個	緑

25日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / みそおでん / ひじき豆

材料名および使用量（g）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	20	赤
ちくわ	10	赤
一口がんも	10	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	15	緑
だいこん	40	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	0.9	黄
濃口しょうゆ	1.3	
水	33	
みそ	9	赤
上白糖	2.7	黄
酒	1	
水	1.8	
だいず	6	赤
ひじき	3	赤
うすあげ	2	赤
にんじん	4	緑
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	3	
けずりぶし	0.3	
水	4	

26日(木)

献立名：野菜あんかけごはん（麦ごはん） / 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	73	黄
麦	7	黄
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	15	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	

27日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / 豚肉とれんこんの照り煮 / ブロッコリーのごまあえ / かす汁

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	
ブロッコリー	30	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1.5	黄
上白糖	1.2	黄
濃口しょうゆ	2	
酢	0.4	
さけ	10	赤
塩	0.03	
酒	0.5	
うすあげ	2	赤
さといも	10	黄
にんじん	10	緑
だいこん	20	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
青ねぎ	3	緑
酒かす	6	
みそ	8	赤
淡口しょうゆ	1.1	
けずりぶし	2	
水	120	

30日(月)

献立名：ごはん / 牛乳 / さばのカレー煮 / きんぴらごぼう / おすまし

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
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	3	
みりん	5	
カレー粉	0.5	
水	15	
ごぼう	15	緑
酢	0.5	
にんじん	3	緑
糸こんにゃく	8	緑
サラダ油	0.4	黄
上白糖	1.2	黄
濃口しょうゆ	1.9	
みりん	0.6	
白ごま	0.4	黄
一味とうがらし	少々	
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	

新献立　**１１月２７日（金）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
608	24.9	18.7	2.1	304	89	2.2	202	0.38	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