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2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	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 切り干し大根の炒め煮 かつおふりかけ	アップルパン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし さつま汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ にんじんしりしり チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜の甘酢あえ 豆乳汁	わかめごはん チャンポン 牛乳 蒸しじゅうまい じゃがいものソテー	パン 牛乳 チーズミートグラタン ツナとキャベツの炒め物 レタススープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜と豆の五目煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし きのこ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 アーモンドあえ みかん
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 赤 たまねぎ 45 黄 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 25 かつおふりかけ 1袋 赤	アップルパン 1個 赤 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 赤 たまねぎ 50 黄 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 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 こうやどうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 3.2 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 水 65 はくさい 60 緑 にんじん 5 赤 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 にんじん 10 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 黄 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 みりん 1 でんぷん 2 黄 にんじん 4 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 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	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 12 赤 豚ひき肉 12 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 12 赤 カップ 1個 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 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	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.5 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.3 水 20 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 緑 みつば 2.5 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 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 赤 だいず 8 赤 にんじん 10 緑 れんこん 8 緑 酢 0.3 たけのこ 10 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.5 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.3 水 20 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 緑 みつば 2.5 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 豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 尼の生しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 白玉粉 10 黄 水 9 とり肉 15 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 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 キャベツ 26 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) 1.4 黄 アーモンド(ﾀﾞｲｽ) 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 温州みかん 1個 緑

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	パン 牛乳 ますのムニエル ポテトサラダ スープ	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものから揚げ	ごはん 牛乳 厚あげとより肉の煮物 ちりめんの炒り煮 水菜のあえ物	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 スパイシーチキン（骨なし） フォーサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ いんげんのおかかあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 ひじきどうふ ツナとはくさいの煮びたし みそ汁
材料名および使用量（g）	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 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 ピーマン 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 油 3 黄 食卓塩 0.1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 水菜 10 緑 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.6 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.3 みりん 0.5	とり肉 20 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 4.5 酒 1 水 35 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 にんにく 0.2 緑 パプリカ 0.1 チリパウダー 0.1 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 赤 トマトジュース 10 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ベーリーフ 0.05 水 90	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 でんぷん 6 黄 油 3 黄 だいこん 12 緑 濃口しょうゆ 1 酒 1.5 みりん 1 水 8 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 とうふ 55 赤 ひじき 2 緑 にんじん 9 緑 グリンピース 3 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.3 酒 2 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 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

新献立　12月23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。

地産地消献立

12月14日（月）の小松菜のおひたしには、「あまやさいの小松菜」と、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生しょうゆ」を使用しています。





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
612	24.8	19.1	2.2	339	87	2.1	220	0.36	0.49	25	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