

令和8年度（2026年度）7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(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	パン 牛乳 ますのカレー焼き ゆでブロックソー 豆乳コーンスープ チョコマシュアル	ごはん 牛乳 野菜炒め じゃがいもから揚げ	ごはん 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい はるさめサラダ スープ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう そうめん汁	黒糖パン 牛乳 ボクベビーズ 夏野菜のソー	とろひき肉 たまご さば サラダ油 じゃがいも にんじん ピーマン きんぴら サラダ油 上白糖 しょうゆ 酒 みそ 水	ごはん 牛乳 とろ肉とじゃがいものうま煮 ちりめんアボカドの炒り煮 冷菜みかん	ごはん 牛乳 照り焼きチキン いんげんのおかかあえ とうふ汁	ドライカレー (鶏ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤチャンプルー みそ汁
材料名および使用量（g）	牛乳 1個 黄 ます 1本 赤 じゃがいも 0.2 緑 にんじん 0.4 緑 きゅうり 0.03 黄 カレー粉 0.3 黄 白ワイン 3 黄 サラダ油 1 黄 ブロックソー 30 緑 塩 調理用 0.5 黄 とろ肉 13 赤 たまねぎ 15 赤 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.5 黄 しょうゆ 0.02 黄 豆乳 0.8 赤 チョコマシュアル(瓶入り) 60 黄	米 80 黄 牛乳 1本 赤 野菜 35 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 しいたけ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 しょうゆ 0.03 黄 たまねぎ 2.5 黄 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 黄	米 80 黄 うどん 80 黄 とろ肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 黄 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 黄 青ねぎ 0.2 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 黄 水 125 赤 がんもどき 10 赤 上白糖 1.9 黄 淡口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 4 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 水 3.2 黄 みりん 0.5 黄	米 80 黄 牛乳 1本 赤 ボクベビーズ 30 赤 はるさめ 1.5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.4 黄 サラダ油 1.6 黄 しょうゆ 0.4 黄 みりん 0.4 黄 かつおふりかけ 125 赤	米 80 黄 牛乳 1本 赤 さば 105 赤 サラダ油 10 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 20 緑 ピーマン 4 緑 きんぴら 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.6 黄 しょうゆ 0.03 黄 酒 0.28 黄 みそ 105 黄 水 28 黄	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ボクベビーズ 30 赤 夏野菜のソー 10 赤 とろひき肉 30 赤 たまご 0.4 赤 さば 0.28 赤 サラダ油 0.5 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 ピーマン 15 緑 きんぴら 40 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 みそ 80 黄 水 105 黄	とろひき肉 30 赤 たまご 0.4 赤 さば 0.28 赤 サラダ油 0.5 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 ピーマン 15 緑 きんぴら 40 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 みそ 80 黄 水 105 黄	米 80 黄 牛乳 1本 赤 とろ肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 2 緑 にんにく 30 緑 みりん 4.2 黄 じゃがいも 20 緑 でんぷん 0.14 黄 しょうゆ 0.1 黄 塩 調理用 0.1 黄 さくらんぼ 2.6 黄 上白糖 2.6 黄 しょうゆ 2 黄 とろ肉 25 赤 たまねぎ 7 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 2 緑 上白糖 4 黄 しょうゆ 0.9 黄 青ねぎ 1.8 黄 塩 0.5 黄 みそ 0.3 黄 水 2.5 黄	米 80 黄 牛乳 1本 赤 とろ肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 2 緑 にんにく 30 緑 みりん 4.2 黄 じゃがいも 20 緑 でんぷん 0.14 黄 しょうゆ 0.1 黄 塩 調理用 0.1 黄 さくらんぼ 2.6 黄 上白糖 2.6 黄 しょうゆ 2 黄 とろ肉 25 赤 たまねぎ 7 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 2 緑 上白糖 4 黄 しょうゆ 0.9 黄 青ねぎ 1.8 黄 塩 0.5 黄 みそ 0.3 黄 水 2.5 黄	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 1.4 黄 にんにく 0.1 黄 上白糖 0.5 黄 しょうゆ 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 タイム 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 カレーパウダー 0.5 黄 カレー粉 0.2 黄 小麦粉 0.6 黄 トマトジュース 4 黄 トマトピューレ 2 黄 塩 調理用 10 黄 上白糖 6 黄 しょうゆ 9.5 黄 さくらんぼ 3.5 黄 サラダ油 0.35 黄 ウスターソース 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 しょうゆ 0.3 黄 水 2.5 黄 小麦粉 105 黄 上白糖 1 黄 塩 7 黄 みそ 105 黄 水 105 黄 しょうゆ 10 黄 塩 15 黄 しょうゆ 15 黄 水 15 黄 しょうゆ 0.4 黄 塩 0.3 黄 みそ 9.5 黄 しょうゆ 3 黄 水 120 黄	米 80 黄 牛乳 1本 赤 さわらの南ばんづけ 10 赤 ゴーヤチャンプルー 10 赤 みそ汁 10 赤

日・曜 16日(木)

献立名
ごはん
牛乳
じゃがいものさほう煮
ひじきの煮物
野菜のこま酢あえ

材料名および使用量（g）
米 80 黄
牛乳 1本 赤
豚ひき肉 30 赤
土しょうが 0.4 黄
じゃがいも 15 緑
にんじん 15 緑
たまねぎ 50 緑
にんにく 20 緑
塩 調理用 0.1 黄
グリーンピース 5 緑
上白糖 3.2 黄
濃口しょうゆ 4 黄
淡口しょうゆ 1 黄
酒 25 黄
水 25 黄
でんぷん 0.7 黄
しょうゆ 2.5 黄
うすあげ 2.5 黄
サラダ油 1.3 黄
上白糖 1.3 黄
濃口しょうゆ 0.3 黄
けずりぶし 0.3 黄
水 5.5 黄
ごぼう 1 緑
にんじん 4 緑
たまねぎ 10 緑
きゅうり 20 緑
塩 調理用 0.2 黄
白ごま 1.5 黄
上白糖 2.5 黄
塩 0.3 黄
酢 3.5 黄



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!
- ◆体によい効果がある!
- ◆価格が安く、環境に優しい!

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。

例えば、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。

冷 温

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



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。ほとんどの水分だが、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。

☆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。									

つなぐつなぐ
うごきだす
110
110
110赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
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	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg
619	26.3	20.1	2.1	322	91	2.2	218	0.39	0.52