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３ブロック

1日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / ちくわのいそか揚げ / じゃこたくあん / 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
ちくわ	2本	赤
小麦粉	6	黄
青のり粉	0.4	赤
水	10	
油	8	黄
しらす干し	3	赤
キャベツ	25	緑
たくあん	4	緑
サラダ油	0.3	黄
上白糖	0.2	黄
濃口しょうゆ	0.4	
どうふ	30	赤
にんじん	10	緑
さといも	15	黄
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	

2日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / 豚肉ととりがいものうま煮 / ひねポン / かき

材料名および使用量（ｇ）		
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	
とり肉素焼き	10	赤
キャベツ	30	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	2	
酢	1.5	
ゆず(果汁)	0.3	緑
かき	1/4個	緑

5日(月)

献立名：スパイシーポークサンド (スライスパン) / 牛乳 / ｱｰﾓﾝﾄﾞ入りクリーム煮

材料名および使用量（ｇ）		
豚肉	40	赤
ピーマン	5	緑
たまねぎ	20	緑
にんにく	0.2	緑
土しょうが	0.2	緑
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	15	赤
じゃがいも	55	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
パセリ	0.9	緑
マーガリン	1.8	黄
小麦粉	2	黄
ｱｰﾓﾝﾄﾞ(粉末)	3	黄
塩	0.8	
こしょう	0.03	
牛乳	30	赤
水	40	

6日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / おろし和風ハンバーグ / 五目豆 / 豆乳汁

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入り汁ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1個	緑
だいこん	10	緑
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
ゆず(果汁)	0.7	緑
だいず	6	黄
ちくわ	10	赤
にんじん	10	緑
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	
だいず(ペースト)	10	黄
豆乳	10	黄
うすあげ	3	緑
かぼちゃ	25	緑
にんじん	10	緑
えのきたけ	15	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9	赤
煮干し	2	
水	110	

7日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / 焼きししゃも / じゃがいものそぼろ煮 / わかめのあえ物

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ししゃも	2尾	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
はるさめ	1.8	黄
にんじん	7	緑
えのきたけ	5	緑
きゅうり	7	緑
塩 調理用	0.1	
わかめ	0.7	赤
上白糖	1	黄
淡口しょうゆ	1.7	
酢	1.3	

8日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / 焼きビーフン / 牛乳 / ぎょうざ / 切り干し大根のサラダ

材料名および使用量（ｇ）		
米	65	黄
水	85	
ビーフン	15	黄
豚肉	25	赤
にんにん	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	200	赤
切り干し大根	3	緑
にんにん	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

9日(金) 市制110周年記念

献立名：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

材料名および使用量（ｇ）		
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	



13日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / きわらの照り焼き / 野菜と豆の五目煮 / ぶた汁

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
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
だいず	5	赤
にんじん	5	緑
れんこん	5	緑
酢	0.2	
たけのこ	5	緑
こんにゃく	5	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	1.1	黄
濃口しょうゆ	1.2	
酢	9	
豚肉	10	赤
とうふ	30	赤
うすあげ	3	赤
にんじん	10	緑
だいこん	20	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	120	

14日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / 関東煮 / アーモンドあえ

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
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	
キャベツ	35	緑
にんじん	4	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	4	赤
濃口しょうゆ	0.3	黄
ｱｰﾓﾝﾄﾞ(粉末)	1.8	黄
ｱｰﾓﾝﾄﾞ(ﾀﾞｲｽ)	0.5	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	2	

15日(木)

献立名：パン / 牛乳 / ポークチャップ / マカロニサラダ / きのこスープ

材料名および使用量（ｇ）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	1枚	赤
塩	0.2	
こしょう	0.01	
たまねぎ	10	緑
ピーマン	4	緑
サラダ油	1	黄
トマトケチャップ	6.5	
ウスターソース	0.8	
トンカツソース	1.2	
上白糖	0.5	黄
酒	0.8	
水	8	
でんぷん	0.4	黄
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	
とり肉	10	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
土しょうが	0.2	緑
サラダ油	0.3	黄
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3	
水	120	
でんぷん	0.5	黄

16日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / たまねぎコロッケ / 小松菜の磯あえ / そうめん汁

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
冷凍たまねぎコロッケ	1個	黄
油	6	黄
小松菜	25	緑
もやし	10	緑
塩 調理用	0.2	
焼きのり	0.3	赤
上白糖	1.2	黄
濃口しょうゆ	2	
酢	0.4	
そうめん	8	黄
うすあげ	3	赤
かまぼこ	10	赤
にんじん	5	緑
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.25	
淡口しょうゆ	3.5	
けずりぶし	2.5	
水	115	

19日(月) 食育の日

献立名：ごはん / 牛乳 / どて煮 / 野菜のさっぱり炒め / かきたま汁

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	0.5	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	
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
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

20日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / 厚あげととり肉の煮物 / ツナとごぼうの炒め物 / ひじきのごまあえ

材料名および使用量（ｇ）		
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	
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	
ひじき	0.8	赤
はるさめ	3	黄
キャベツ	10	緑
きゅうり	4	緑
塩 調理用	0.1	
白ごま	0.4	黄
上白糖	1.1	黄
濃口しょうゆ	0.7	
塩	0.2	
酢	2.1	

21日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / 酢豚 / こふきいも / 中華スープ

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
濃口しょうゆ	1.5	
酒	0.6	
でんぷん	6	黄
油	4	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	40	緑
たけのこ	10	緑
ピーマン	4	緑
ごま油	0.6	黄
上白糖	2.5	黄
淡口しょうゆ	3.5	
酢	1	
水	0	
じゃがいも	45	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
えび	20	赤
酒	1	
にんじん	5	緑
はくさい	30	緑
もやし	10	緑
青ねぎ	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	2.5	
酒	0.4	
とりがら	15	
青ねぎ	0.2	緑
土しょうが	0.2	緑
水	120	

22日(木)

献立名：黒糖パン / 牛乳 / ポークビーンズ / コーンサラダ

材料名および使用量（ｇ）		
黒糖パン	1個	黄
黒砂糖	9	黄
牛乳	1本	赤
豚肉	20	赤
だいず	12	黄
じゃがいも	55	黄
にんじん	14	緑
たまねぎ	35	緑
サラダ油	0.4	黄
トマトケチャップ	10	
塩	0.5	
こしょう	0.02	
上白糖	0.4	黄
水	23	
キャベツ	30	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
とうもろこし	10	緑
上白糖	1	黄
サラダ油	1.3	黄
塩	0.3	
こしょう	0.02	
酢	2	

23日(金)

献立名：そぼろごはん (麦ごはん) / 牛乳 / ツナと野菜のあえ物 / かぼちゃのみそ汁

材料名および使用量（ｇ）		
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	5	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	7	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ツナ	5	赤
切り干し大根	1.5	緑
にんじん	3	緑
きゅうり	15	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.9	黄
濃口しょうゆ	2	
どうふ	20	赤
うすあげ	3	赤
かぼちゃ	30	緑
たまねぎ	10	緑
わかめ	0.4	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	135	

26日(月)

献立名：ごはん / 牛乳 / じゃがいもと大豆のうま煮 / 野菜の甘酢あえ / 味つけのり

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
だいず	10	黄
じゃがいも	60	黄
にんじん	5	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
サラダ油	1	黄
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	4	
水	30	
にんじん	4	緑
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	
味つけのり	1袋	赤

27日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / いわしのカレーフライ / きのこのソテー / ポトフスープ

材料名および使用量（ｇ）		
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
しめじ	15	緑
えのきたけ	10	緑
しいたけ	0.4	緑
にんじん	3	緑
サラダ油	0.5	黄
塩	0.1	
こしょう	0.01	
淡口しょうゆ	1	
ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ	10	赤
じゃがいも	30	黄
しいたけ	10	緑
にんじん	20	緑
たまねぎ	25	緑
キャベツ	0.3	緑
サラダ油	0.8	黄
塩	0.02	
こしょう	0.02	
ベーリーフ	0.5	
白ワイン	15	
とりがら	0.1	緑
セロリ	110	
水		

28日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / すきやき風煮 / 焼きさつまいも / キャベツのおかかあえ

材料名および使用量（ｇ）		
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	
さつまいも	50	黄
サラダ油	3.1	黄
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	

29日(木)

献立名：パン / 牛乳 / チキンのトマトソース / ポテトサラダ / レタススープ

材料名および使用量（ｇ）		
パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
とり肉	1枚	赤
塩	0.2	
こしょう	0.01	
トマト	3	緑
トマトケチャップ	3	
たまねぎ	3	緑
ウスターソース	1	
トンカツソース	1	
上白糖	0.3	黄
濃口しょうゆ	0.2	
水	4	
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
豚肉	15	赤
にんじん	10	緑
レタス	20	緑
しいたけ	0.4	
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

30日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / さばの塩焼き / しろなの煮びたし / 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
さば	1切	赤
塩	0.3	
豚肉	5	赤
しろな	15	緑
にんじん	4	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
うすあげ	3	赤
濃口しょうゆ	0.8	
淡口しょうゆ	1	
みりん	0.3	
けずりぶし	0.3	
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	

＼ 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５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！

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>

簡単レシピは、下記より検索！

↑
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
613	25.5	19.4	2.1	305	91	2.2	203	0.39	0.5	27	5.8

☆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
110th Amagasaki