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３ブロック

日・曜	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立名	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 にんじんしりしり すいとん	ごはん 牛乳 チキンステーキ コーンキャベツ チンゲンサイのスープ	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 ツナとキャベツのサラダ	ごはん 五目うどん 牛乳 和風ハンバーグ 豆の甘煮	ごはん 牛乳 焼きつくね きんぴらごぼう さつま汁	ごはん 牛乳 大根のサワーづけ もずくスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の煮びたし みぞれ汁	小型パン スパゲティソテー 牛乳 ますのカレー焼き ブロッコリー	ごはん 牛乳 みそおでん はるさめサラダ りんご	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ごぼうとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 とうふ汁	ごはん 牛乳 他人とじ きゅうりとわかめの酢の物
材料名および使用量（９）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 酒 0.7 みりん 0.7 でんぷん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 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	米 80 黄 水 105 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 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 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	パン 1個 黄 油 5 きな粉 5 黒砂糖 5 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 赤 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 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2	米 65 黄 水 85 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 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 豆腐入りﾃﾘﾔｷﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 ごぼう 25 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 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	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 緑 白ごま 1 黄 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 豚肉 5 赤 小松菜 20 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 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 とり肉 15 赤 しめじ 10 緑 だいこん 40 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 でんぷん 0.7 黄	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 黄 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 ます 1切 赤 にんにく 0.2 塩 0.4 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 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 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 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 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 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5

日・曜	18日(水)	19日(木) 食育の日	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ピーマンのあまから炒め 水菜のみそ汁	ぶどうパン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ｻﾗとにらのごま酢あえ フォースープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き レタスのおひたし おすまし	野菜あんかけごはん (麦ごはん) 牛乳 焼きさつまいも わかめスープ	ごはん 牛乳 親子煮 切り干し大根のあえ物 味つけのり	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの照り煮 小松菜としめじの和風ｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 磯あえ
材料名および使用量（９）	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 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 とうふ 30 赤 こんにゃく 5 緑 だいこん 20 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100	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 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	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 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 黄 水 10 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 赤 でんぷん 0.8 黄 ツナ 8 赤 にら 14 緑 にんじん 4 緑 もやし 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.3 一味とうがらし 少々 とり肉 10 赤 フォー 7 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 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1 とうふ 25 赤 ふ 1.5 赤 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	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 1 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 緑 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 10 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 切り干し大根 6 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.8 味つけのり 1袋 赤	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 水 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 サラダ油 0.5 尼の生しょうゆ 1.3 酢 0.9 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 緑 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 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5

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
609	24.8	19.4	2.1	316	94	2.4	202	0.35	0.48	22	5

地産地消献立

１１月２７日（金）の小松菜としめじの和風サラダには、「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。

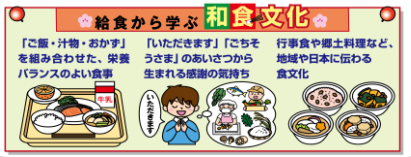
あまやさい 育尼ち崎

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。



☆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。

つながる うごきだす