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3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 蒸ししゅうまい 野菜シャンプルー きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜のごま酢あえ	パン 牛乳 チーズミートグラタン こふきいも スープ	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ツナとはくさいの煮びたし きのこ汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ フォーサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじきの煮物 みそ汁	アップルパン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 じゃこいりたまご もちいなりの含め煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 ごまあえ さつま汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜と豆の五目煮 のっぺい汁
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 緑 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 3 茶 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 たまねぎ 5 緑 たまねぎ 55 緑 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 茶 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5	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 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 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 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 えのきだけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 黄 じゃがいも 65 黄 緑 にんじん 10 緑 緑 たまねぎ 45 緑 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 黄 アーモンド(ﾀﾞｲｽ) 0.5 黄 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 フォー 10 黄 緑 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 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	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 緑 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 サラダ油 0.5 塩 0.1 淡口しょうゆ 0.4 餅いなり 1個 黄 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 とり肉 10 赤 とうふ 35 赤 にんじん 10 緑 だいこん 13 緑 こんにゃく 10 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 4.8 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまご 35 赤 しらす干し 2 赤 たけのこ 5 緑 青ねぎ 1.4 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 淡口しょうゆ 0.4 にんじん 5 緑 はくさい 25 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 105	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 酢 0.2 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 赤 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 水 9 豚肉 15 赤 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 にんじん 10 緑 緑 だいこん 15 緑 さといも 15 黄 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 でんぷん 0.8 黄

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	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ツナとキャベツの炒め物 切り干し大根のあえ物	パン 牛乳 スパイシーチキン（骨なし） ポテトサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ 野菜の甘酢あえ すまし汁	ごはん 牛乳 キャベツとたまごの炒め物 切り干し大根の炒め煮 ふた汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんの炒り煮 いんげんのおかかあえ	ごはん チャンポン 牛乳 わかさぎのから揚げ 焼きさつまいも
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 赤 じゃがいも 50 黄 緑 にんじん 10 緑 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 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 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 1.2	パン 1個 黄 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 茶 サラダ油 1 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 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 でんぷん 6 黄 黄 油 3 黄 緑 だいこん 12 緑 土しょうが 0.1 濃口しょうゆ 1 酒 1.5 みりん 1 水 8 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 かまぼこ 15 赤 黄 ふ 1 緑 にんじん 10 緑 緑 みつば 3 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 20 緑 緑 たまご 25 赤 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 1 切り干し大根 8 緑 とり肉 10 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 0.5 水 35 豚肉 10 赤 赤 とうふ 20 赤 黄 さつまいも 30 黄 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 緑 にんじん 25 緑 緑 たまねぎ 60 緑 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 茶 カレーパウダー 0.6 緑 カレー粉 0.2 緑 トマトケチャップ 6 赤 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 緑 にんじん 15 緑 緑 たまねぎ 50 緑 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 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 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 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	米 65 黄 水 85 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 緑 だいこん 45 緑 緑 たまねぎ 20 緑 緑 もやし 10 緑 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 わかさぎ 30 赤 塩 0.38 こしょう 0.03 でんぷん 4.5 黄 油 2 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄

新献立

12月18日（金）
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。



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！















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	24.5	19.2	2.1	330	89	2.1	192	0.35	0.49	23	5.2

☆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