

令和8年度（2026年度）9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 さばの塩焼き いんげんの磯あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 煮しゅうまい じゃがいものソー トック	パン 牛乳 野菜と白豆のトマト煮 ツナとキャベツのサラダ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜の土佐煎あえ とうふ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 ピーマンのあまから炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 ポークカツレツ ゆでブロッコリー スープ	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ツナとごぼうの炒め物 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 他人とじ わかめのあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 野菜と豆の五目煮 すまし汁
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 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 とうふ 15 赤 うすあげ 2 赤 かぼちゃ 25 赤 青ねぎ 2 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2切 赤 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こししょう 0.01 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 赤 ごぼう 0.75 ごま油 0.03 きゅうり 0.1 黄 だし昆布 水 130	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトクチャップ 8 たまご 0.8 トック 0.02 ベーリーフ 0.02 ツナ 10 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 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 黄 酢 0.25 黄 こししょう 0.02 酢 2 チョコマーシャル(既入り) 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 5 赤 たまねぎ 6.3 黄 油 3 黄 アーモンド(5分) 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 みりん 0.8 黄 水 3 黄 ごぼう 0.4 黄 ごぼう 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 4 緑 きゅうり 0.02 上白糖 0.5 黄 塩 調理用 0.4 赤 米 73 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 さくらんぼ 0.2 赤 パイナップル 7 緑 上白糖 0.8 赤 サラダ油 1.5 赤 塩 0.3 赤 ごま油 0.02 赤 水 110	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 5 赤 グリーンピース 3 緑 りんご 0.1 緑 にんじん 0.5 緑 サラダ油 5 黄 上白糖 5 黄 小麦粉 2 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトクチャップ 10 黄 塩 0.9 黄 ちくわ 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 オリーブオイル 2 黄 ベーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 米 73 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 さくらんぼ 0.2 赤 パイナップル 7 緑 上白糖 0.8 赤 サラダ油 1.5 赤 塩 0.3 赤 ごま油 0.02 赤 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 さけ 5 赤 土しゅうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 1 赤 ごま油 7 黄 だんご 4 黄 油 7 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 15 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さくらんぼ 10 緑 かきつば 8 赤 上白糖 8 赤 濃口しょうゆ 0.1 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 塩 0.5 赤 土しゅうが 1.7 黄 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 赤 水 32 赤 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 白白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 土しゅうが 1.3 赤 上白糖 0.3 赤 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 黄 塩 0.2 黄 ごま油 0.3 赤 上白糖 1 赤 セロリ 1 赤 水 135	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 塩 1枚 赤 こししょう 0.05 黄 小麦粉 1 黄 たまねぎ 15 黄 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3 緑 とり肉 10 赤 酒 30 赤 みりん 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 0.2 黄 こししょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みづば 3 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 2.7 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 酒 0.7 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 はるだめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 赤 みそ 0.8 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みづば 2 赤 煮干し 2 赤 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みづば 3 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 2.7 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 酒 0.7 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 はるだめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 赤 みそ 0.8 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みづば 2 赤 煮干し 2 赤 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 10 赤 白ねぎ 35 赤 土しゅうが 1.9 緑 みそ 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 だしいず 8 赤 にんじん 10 緑 れんこん 8 赤 酢 0.3 黄 たけのこ 10 緑 ごんにやく 0.1 黄 塩 調理用 0.5 黄 切り昆布 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 水 18 黄 くきわかめたら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みづば 3 緑 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 125 赤

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金) 行事食	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー こふさいも きのこの甘酢あえ	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チキンステーキ キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	アップルパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ 月見だんご	豚どしん (ごはん) 牛乳 にんじんしりしり もずく汁	ごはん ほうとう 牛乳 さんまのかば焼き風 小松菜とこうどうふの含め煮	ごはん 牛乳 豚き肉 きくらのサラダ わかめスープ
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さくらんぼ 30 赤 土しやうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 黄 サラダ油 0.5 黄 にら 0.3 黄 塩 0.02 こししょう 0.2 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 きゅうり 0.5 青ねぎ 0.5 じゃがいも 45 塩 0.1 ごま油 0.01 ツナ 4 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.1 赤 上白糖 2 黄 酢 0.3	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 牛ひき肉 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 黄 サラダ油 0.5 黄 小豆 0.8 黄 小麦粉 16 黄 トマトクチャップ 10 赤 こししょう 0.03 トンカツソース 4 黄 ウスターソース 3 黄 水 6 とり肉 1枚 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.1 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こししょう 0.02 酢 1.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 豚肉 6 赤 切り干し大根 4 緑 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 赤 こししょう 0.3 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 18 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 3 赤 塩 調理用 8.5 みそ 3 煮干し 125	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 じゃがいも 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 こししょう 0.4 ウスターソース 2.3 黄 濃口しょうゆ 7 黄 水 20 にんじん 4 緑 キャベツ 10 緑 きゅうり 0.1 塩 調理用 5 緑 ごま油 1.4 黄 白玉もち 27 黄 上白糖 12 黄 塩 0.04	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 さくらんぼ 0.1 上白糖 0.1 濃口しょうゆ 0.1 水 100	豚肉 40 赤 酒 12 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しやうが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 0.1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 25 緑 にんじん 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ごま油 0.01 黄 たまご 20 赤 ごぼう 5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 上白糖 6.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 けずりぶし 2.5 水 120 だんご 0.8 黄	米 50 黄 ほうとうどん 65 黄 豚肉 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 18 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 はくさい 13 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 煮干し 2 赤 酒 120 牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 だんご 4 黄 塩 調理用 3 黄 水 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 こうどうふ 1.5 小松菜 20 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 0.3 黄 けずりぶし 0.6 黄 水 30	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 キャベツ 18 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 10 緑 上白糖 2.5 黄 りんご 3 緑 ハチみそ 2 赤 土しやうが 0.4 赤 にんにく 0.2 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 ウスターソース 2 トマトクチャップ 2 一晩おくらし 0.03 はるだめ 10 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ乾 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.6 黄 塩 0.2 こししょう 0.01 酢 1.5 とり肉 10 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 0.4 赤 わかめ 0.6 こししょう 0.03 濃口しょうゆ 1 だんご 0.5 とりから 15 黄 土しやうが 0.1 緑 水 140



9月25日（金） お月見だんご

秋の行事といえば、「お月見」です。
旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。



9月1日は防災の日

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



☆尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針☆										
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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	ビタミンC
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg
617	25.1	20.3	2.1	313	87	2.2	225	0.37	0.49	22
5.1										

※：赤色の食品・・・体をつくるものにもなるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をとるものにもなるもの

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、数種の牛乳、小麦（主穀）、えび、かに、いわし、なまこ、たまご、ナッツを限定とし、安全を最優先して対応します。