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４ブロック

1日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / ひじきどうふ / ごまあえ / かぼちゃのみそ汁

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	15	赤
とうふ	55	赤
ひじき	2	緑
にんじん	9	緑
グリンピース	3	緑
サラダ油	0.5	黄
上白糖	2.3	黄
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	2.3	
酒	2	
ほうれんそう	10	緑
にんじん	3	緑
キャベツ	35	緑
はくさい	25	緑
塩 調理用	0.4	
白ごま	1.5	黄
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	3	
うすあげ	2	赤
ふ	2	黄
かぼちゃ	25	緑
青ねぎ	2	緑
みそ	8.5	赤
煮干し	2	
水	125	

2日(金)

献立名：ごはん / 牛乳 / はるまき / 麻婆はるさめ / 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
はるまき	1本	赤
油	3	黄
豚ひき肉	8	赤
はるさめ	5	黄
にんじん	4	緑
たまねぎ	20	緑
たけのこ	8	緑
にら	5	緑
土しょうが	0.2	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.3	黄
八丁みそ	2	赤
濃口しょうゆ	1.5	
上白糖	0.5	黄
酒	0.5	
ごま油	0.2	黄
一味とうがらし	0.01	
えび	20	赤
酒	1	
にんじん	5	緑
チンゲンサイ	15	緑
えのきたけ	8	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	2.8	
酒	0.5	
とりがら	15	
青ねぎ	0.2	緑
土しょうが	0.2	緑
水	120	

5日(月)

献立名：ハヤシライス（麦ごはん） / 牛乳 / コーンサラダ

材料名および使用量（ｇ）		
牛肉	30	赤
じゃがいも	45	黄
にんじん	20	緑
たまねぎ	60	緑
グリンピース	3	緑
にんにく	0.1	緑
りんご	5	緑
サラダ油	0.5	黄
サラダ油	5	黄
小麦粉	6	黄
トマトピューレ	4.5	
トマトケチャップ	6	
塩	0.9	
こしょう	0.03	
ウスターソース	5	
赤ワイン	2	
ベーリーフ	0.02	
上白糖	0.5	黄
水	55	
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	

6日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / さわらの照り焼き / 小松菜とこうやどうふの含め煮 / みそ汁

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
こうやどうふ	5	赤
小松菜	20	緑
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	0.7	
淡口しょうゆ	2	
みりん	0.3	
けずりぶし	0.6	
水	30	
うすあげ	3	赤
ふ	2	黄
だいこん	20	緑
にんじん	10	緑
わかめ	0.4	赤
青ねぎ	3	緑
みそ	9.5	赤
煮干し	2	
水	145	

7日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / じゃがいものそぼろ煮 / ちりめんとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 / チンゲンサイのおかかあえ

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚ひき肉	30	赤
土しょうが	0.4	緑
じゃがいも	60	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	45	緑
こんにゃく	20	
塩 調理用	0.1	
グリンピース	5	緑
上白糖	2.9	黄
濃口しょうゆ	3.8	
淡口しょうゆ	2.7	
酒	1	
水	20	
でんぷん	0.6	黄
かえりちりめん	7	赤
ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切り)	5	黄
上白糖	2.7	黄
濃口しょうゆ	0.9	
酒	1.8	
水	0.5	
チンゲンサイ	40	緑
塩 調理用	0.2	
糸かつお	0.2	赤
上白糖	0.8	黄
濃口しょうゆ	1.5	

8日(木) 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	

つなぐ つながる うごきだす

9日(金)

献立名：小型パン / スパゲティソテー / 牛乳 / チキンカツレツ / きのこのソテー

材料名および使用量（ｇ）		
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
とり肉	1枚	赤
塩	0.5	
こしょう	0.03	
小麦粉	5	黄
水	11	
パン粉	10	黄
パセリ	1	緑
サラダ油	3	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	

13日(火)

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

材料名および使用量（ｇ）		
米	65	黄
水	85	
わかめごはんの素	1.5	赤
ほうとううどん	50	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	
煮干し	2	
水	120	
にんじん	4	緑
キャベツ	20	緑
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	2	黄
酢	2.5	

14日(水)

献立名：わかめごはん / ほうとう / 牛乳 / 焼きつくね / きんぴらごぼう

材料名および使用量（ｇ）		
米	65	黄
水	85	
わかめごはんの素	1.5	赤
ほうとううどん	50	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	
煮干し	2	
水	120	
牛乳	1本	赤
平つくね	1個	赤
上白糖	0.2	黄
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	15	緑
酢	0.5	
にんじん	3	緑
糸こんにゃく	8	緑
サラダ油	0.4	黄
上白糖	1.2	
濃口しょうゆ	1.9	
みりん	0.6	
白ごま	0.4	黄
一味とうがらし	0.0	

15日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / 八宝菜 / 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
豚肉	30	赤
土しょうが	0.4	緑
えび	20	赤
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
キャベツ	50	緑
もやし	20	緑
たけのこ	10	緑
ピーマン	5	緑
いしたけ	0.4	緑
サラダ油	0.4	黄
塩	0.5	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	2.5	
ごま油	0.3	黄
でんぷん	1	黄
さつまいも	50	黄
サラダ油	3.1	黄

16日(金)

献立名：きなこパン / 牛乳 / カレースープ煮 / フォーサラダ

材料名および使用量（ｇ）		
パン	1個	黄
油	5	黄
きな粉	5	黄
黒砂糖	5	黄
食卓塩	0.03	
牛乳	1本	赤
豚肉	25	赤
じゃがいも	65	黄
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	
フォー	10	黄
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

19日(月) 食育の日

献立名：ごはん / 牛乳 / 牛肉とじゃがいものうま煮 / おひたし

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	45	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	
はくさい	60	緑
にんじん	5	緑
塩 調理用	0.3	
うすあげ	2	赤
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.4	
糸かつお	0.8	赤
上白糖	0.9	黄
淡口しょうゆ	2	

20日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / さばのカレー煮 / にんじんしりしり / 豆乳汁

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さば素焼き	1切	赤
上白糖	1	
淡口しょうゆ	3	
みりん	5	
カレー粉	0.5	
水	15	
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	
だいず(ペースト)	10	赤
豆乳	10	黄
じゃがいも	30	黄
にんじん	12	緑
しめじ	7	緑
青ねぎ	3	緑
みそ	9	赤
煮干し	2	
水	110	

21日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / ポークチャップ / ゆでブロッコリー / たまごスープ

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	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
ブロッコリー	30	緑
塩 調理用	0.3	
とり肉	10	赤
たまご	9	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	5	緑
パセリ	0.4	緑
塩	0.4	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	2.5	
とりがら	15	
パセリ	0.1	緑
セロリ	0.1	緑
水	160	
でんぷん	0.5	黄

22日(木)

献立名：ごはん / 牛乳 / たまねぎコロッケ / ひねポン / 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
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
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	

23日(金)

献立名：ぶどうパン / 牛乳 / さつまいものシチュー / キャベツとハムのサラダ

材料名および使用量（ｇ）		
ぶどうパン	1個	黄
干しぶどう	12	緑
牛乳	1本	赤
豚肉	20	赤
さつまいも	45	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	30	緑
セロリ	3	緑
パセリ	0.9	緑
マーガリン	3.5	黄
小麦粉	3.5	黄
粉チーズ	1	赤
塩	0.85	
こしょう	0.03	
ベーリーフ	0.02	
牛乳	40	赤
水	45	
ハム	7	赤
キャベツ	23	緑
たまねぎ	15	緑
きゅうり	8	緑
塩 調理用	0.3	
上白糖	1	黄
サラダ油	1.2	黄
酢	2.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	

26日(月)

献立名：ごはん / 牛乳 / 豚肉のしょうが炒め / かぼちゃのいとこ煮 / きのこ汁

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豚肉	40	赤
濃口しょうゆ	0.8	
酒	1	
たまねぎ	20	緑
ピーマン	4	緑
サラダ油	0.5	黄
土しょうが	0.8	緑
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	2.2	
みりん	0.8	
かぼちゃ	25	緑
あずき	4	赤
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	0.2	
淡口しょうゆ	0.3	
みりん	0.2	
けずりぶし	0.3	
水	10	
白玉粉	8	黄
水	7	
とり肉	10	赤
にんじん	5	緑
えのきたけ	8	緑
しめじ	7	緑
いしたけ	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	

27日(火)

献立名：ごはん / 牛乳 / 親子煮 / はるさめサラダ / りんご

材料名および使用量（ｇ）		
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	20	赤
たまご	17	赤
こうやどうふ	4	赤
かまぼこ	10	赤
じゃがいも	60	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	30	緑
青ねぎ	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	
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	1/6個	緑
塩 調理用	0.3	

28日(水)

献立名：ごはん / 牛乳 / さんまのかば焼き風 / 小松菜の炒り煮 / 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
さんま	1切	赤
でんぷん	4	黄
油	3	黄
上白糖	1.8	黄
濃口しょうゆ	1.8	
みりん	2.5	
酒	1.5	
小松菜	30	緑
ちくわ	5	赤
サラダ油	0.3	黄
淡口しょうゆ	0.3	
みりん	1	
糸こんにゃく	0.3	赤
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	

29日(木)

献立名：ビビンバ（ごはん） / 牛乳 / もずくスープ

材料名および使用量（ｇ）		
牛肉	50	赤
青ねぎ	2	緑
土しょうが	0.2	緑
濃口しょうゆ	1	
にんにく	0.2	緑
サラダ油	0.8	黄
にんじん	8	緑
ほうれんそう	15	緑
もやし	20	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1	黄
濃口しょうゆ	2.5	
酢	1.3	
ごま油	0.8	黄
米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
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

30日(金)

献立名：パン / 牛乳 / チーズミートグラタン / 大根のサワーづけ / スープ

材料名および使用量（ｇ）		
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
トマトケチャップ	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ナチュラルチーズ	12	赤
カップ	1個	
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	
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	0.2	緑
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	

＼ 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。

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
615	24.5	19.9	2.1	317	88	2.5	211	0.36	0.49	26	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