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4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 豚肉とじゃがいものうま煮 ツナと野菜のごまあえ	ごはん 牛乳 ぎょうざ 野菜とはるさめの炒め物 たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ ひじき豆 のっぺい汁	アップルパン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ にんじんしりしり さつま汁 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 りんご	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ピーマンのあまから炒め ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 小松菜の煮びたし もずく汁	パン 牛乳 ポークシチュー シェルマカロニのサラダ	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 野菜の甘酢あえ 赤だし	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 おひたし
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 にんじん 2 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 牛肉 10 赤 濃口しょうゆ 0.2 酒 0.2 土しょうが 0.3 緑 はるさめ 5 黄 にら 5 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.1 黄 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(ｸﾘｰﾑ) 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135 でんぷん 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 1本 赤 小麦粉 3 黄 青のり粉 0.2 緑 水 5 油 4 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 さといも 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぷん 0.6 黄	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 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 牛乳 35 赤 水 35 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 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りﾁｷﾝﾎﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個 赤 だいこん 10 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 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 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 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 かえりちりめん 7 赤 ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切り) 5 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 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 でんぷん 0.8 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 焼豚 8 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 黄 でんぷん 7 黄 油 4 黄 サラダ油 10 黄 えだ豆 2 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 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 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	パン 1個 黄 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 塩 0.95 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 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 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 鶏つくね 20 赤 とうふ 25 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 4 赤 八丁みそ 4 赤 けずりぶし 2.5 水 110	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 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 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

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 カレーうどん 牛乳 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚肉と野菜のみそ炒め	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 厚あげのそぼろ煮 ツナとはくさいの煮びたし 沢煮椀	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ 磯あえ みそ汁	ごはん 牛乳 豚肉と小松菜の炒め物 焼きさつまいも トック
材料名および使用量（g）	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 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 れんこん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オイスターソース 3 八丁みそ 1.5 赤 でんぷん 0.5 黄	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 黄 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 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 黄 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 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 黄 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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 でんぷん 6 黄 油 3 黄 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 ほうれんそう 15 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 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 緑 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 2 ごま油 0.2 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130

新献立　12月23日（水）　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。

地産地消献立

12月10日（木）の小松菜の煮びたしには、「あまやさいの小松菜」を使用しています。



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	24.3	19.3	2.1	318	89	2.2	213	0.36	0.49	24	5.3

☆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