



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。

日・曜	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 ひじき豆 かきたま汁	パン 牛乳 ボーケンチュー ほうれんそうのサラダ ブルーベリージャム	黒豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう さつまい	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き きゅうりの酢の物 味つけのり りんご	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き おでんぶ 沢煮椀	パン 牛乳 スクランブルドエッグ ブロッコリー ミネストローネ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜の炒り煮 かす汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 焼きじゃがいも きくらげのサラダ みかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.5 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 だし 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 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 4.1 水 2.5 120 でんぶん 0.7 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 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 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 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 70 黄 水 112 黒だいず 7 赤 塩 0.5 牛乳 1本 赤 ぶり 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 でんぶん 0.24 黄 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 黄 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 少々 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 しめじ 15 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 煮干し 2 水 115	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 黄 土ししょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 ハチみそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 0.3 黄 ごま油 1 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 切り干し大根 3 緑 きゅうり 4 緑 塩 調理用 10 緑 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.3 黄 豚肉 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土ししょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 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 3.2 上白糖 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 1切 赤 塩 0.3 きんときまめ 10 赤 ちくわ 5 赤 にんじん 6 緑 れんこん 8 緑 酢 0.3 三度豆 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 15 豚肉 15 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 たまご 45 赤 ハム 10 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 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 豚肉 10 赤 ペーコン 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 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 赤 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 ペーリーフ 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 ウスターソース 5 白砂糖 0.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 温州みかん 1個 緑

日・曜	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)食育の日	12月20日(金)	12月23日(月)
献立名	ごはん カレーうどん 牛乳 ちくわのいそか揚げ キャベツのおかかあえ	アップルパン 牛乳 スパイシーチキン ブロッコリーのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ごぼうとアモト*の炒り煮 きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 さけボールのケチャップ あんかけ ポテトサラダ はくさいスープ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ピーマンのあまから炒め わかめのあえ物
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 カレー粉 0.15 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 8 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ	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 2本 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 緑 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 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 55 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 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(タ'イ) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 ツナ 10 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 0.7 赤 酢 3 上白糖 2 黄 塩 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけボール 48 赤 油 3 黄 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 黄 上白糖 0.6 濃口しょうゆ 0.2 水 12 でんぶん 0.2 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 黄 こしょう 0.02 酢 2 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 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 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 赤 水 30 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	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 赤 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
623	25.0	20.0	2.3	328	92	2.3	230	0.36	0.50	28	6.4

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター

尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう…
★よその子はできるけど、うちの子はできない…

子どもや子育てで困ったら、どんな
小さなことでもお聞かせください。

電話 6430-9989

◎教育相談

幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの
教育に関する面談も受け付けています。

今年の冬至は12月21日

冬至は、1年で最も太陽の出ている
時間が短くなる日で、この日を境に
少しずつ日が長くなり、春が近づい
てきます。冬至の日には、ゆず湯で
身を清めて、「ん」のつく食べ物を食
べて幸運を呼び込み、無病息災を願
う風習があります。

「ん」のつく食べ物
なんきん、れんこん、にんじん等



12月19日(木)食育の日

ごはん 牛乳
さけボールのケチャップあんかけ
ポテトサラダ はくさいスープ

はくさいの旬は、11月から
2月頃です。寒さが厳しくな
ると甘みが増し、よりおいし
くなります。はくさいスープ
は、豚肉やしいたけのうまみ
と、はくさいの甘みをいかし
たスープです。



☆食物アレルギーはありませんか?☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質
などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口
の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、
様々な症状が引き起こされます。
気になる症状がありましたら、専門の医療機関
を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、
学校にご相談ください。