



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 とり肉のゆず香焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりの酢の物 りんご	パン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリーのサラダ スープ	ごはん 牛乳 さつまいものあめ煮 八宝菜	黒豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き レタスのおひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜と豆の五目煮 のっぺい汁	パン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ ブルーベリージャム	ガバオライス (麦ごはん) 牛乳 はるさめスープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース こうやどふのたまごとし 三平汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 25 うすあげ 3 赤 じゃがいも 27 黄 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	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 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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 ごまあえ 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 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 10 赤 カップ 1個 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 こしょう 0.02 酢 1 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 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 70 黄 油 4 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 2 でんぷん 0.3 黄 豚肉 20 赤 いかに 20 赤 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 しいたけ 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	米 70 黄 水 112 黒だいず 7 赤 わかさぎ 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 でんぷん 0.24 黄 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 緑 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 アーモンド(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 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 だいず 5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 5 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 濃口しょうゆ 1.2 水 9 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たまねぎ 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 でんぷん 0.8 黄	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 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 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 ブルーベリージャム 1袋 緑	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 パジルペースト 1 黄 オイスターソース 2 緑 濃口しょうゆ 2 緑 みりん 2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 緑 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 黄 こうやどふ 7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.7 淡口しょうゆ 2 みりん 0.5 たまご 8 赤 みつば 1 緑 けずりぶし 0.7 水 35 さけ 20 赤 塩 調理用 0.1 にんじん 1 緑 だいこん 5 緑 じゃがいも 18 緑 白ねぎ 25 黄 みそ 5 緑 だし昆布 8 赤 水 110

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 がんもどきの含め煮 じゃこピーマン	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 ごまあえ かつおふりかけ みかん	アップルパン 牛乳 スパイシーチキン フォーサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ひじきの煮物 かきたま汁	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 チンゲンサイとちくわの炒め物 ふた汁	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 いんげんのおかかあえ 豆乳汁
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 がんもどき 1個 赤 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 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 酒 1	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 黄 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 ほうれんそう 14 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 35 緑 塩 調理用 0.4 うすあげ 3 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.3 かつおふりかけ 1袋 赤 温州みかん 1個 緑	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 にんにく 0.2 緑 パブリカ 0.1 チリパウダー 0.1 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 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 たまご 1.4 黄 上白糖 2.4 淡口しょうゆ 1.5 ごま油 0.2 黄 豚肉 12 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 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 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	ツナ 30 赤 土しょうが 0.6 緑 青のり粉 0.2 赤 白ごま 1 黄 酒 0.8 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.8 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 豚肉 10 赤 ふ 2 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1本 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 5 カレー粉 0.5 水 15 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 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 黄 しめじ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110

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	たん白質 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
613	26.1	19.4	2.2	330	90	2.1	202	0.35	0.49	24	5.2

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。

地産地消献立

12月17日(火)のごまあえには、
市内産のほうれんそうを使用してい
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
ますのこはく揚げ
ひじきの煮物 かきたま汁

ひじきには、歯や骨を強くす
るカルシウムや、腸をきれい
にする食物繊維がたくさん含
まれています。給食では、け
ずりぶしでとっただしを使
い、うま味を増やすことで食
べやすくしています。



☆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。