



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	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)正月行事食	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
献立名	そばろごはん (ごはん) 牛乳 ツナとはくさいの煮びたし のっぺい汁	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 いかときゅうりの酢の物 かつおふりかけ りんご	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 磯あえ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 雑煮	パン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグ 酢) キャベツの炒め物 チンゲイサイのスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ひじきの煮物 沢煮碗 みかん	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ チンゲンサイとちくわの炒め物 かす汁	ごはん 牛乳 青椒じゃが ごぼうとアーモンドの炒り煮 おひたし 味つけのり	ごはん 牛乳 青肉肉 さつまいものあめ煮 スープ	ぶどうパン 牛乳 ボーキベーンズ フレンチサラダ
材料名及び使用量(g)	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 でんぶん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 絹厚あげ 40 赤 にんじん 10 緑 だいこん 60 緑 ごんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 2.5 煮干し 0.5 水 30 赤 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 緑 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 かつおふりかけ 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 牛肉 40 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 水 3 淡口しょうゆ 25 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 緑 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 緑 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉粉 15 黄 水 10 とり肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 さといも 15 黄 水 14 みつば 3.5 赤 みそ 2.5 赤 けずりぶし 110	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 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 黄 ちくわ 4 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 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 さといも 10 黄 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 ごんにゃく 0.1 塩 調理用 10 青ねぎ 3 緑 酒 5 みそ 7 赤 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 2 水 110 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 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 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 さといも 10 黄 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 ごんにゃく 0.1 塩 調理用 10 青ねぎ 3 緑 酒 5 みそ 7 赤 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 2 水 110 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(炒) 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 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 赤 糸かつお 0.6 黄 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 にんじん 4 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 でんぶん 0.4 黄 さつまいも 50 黄 油 3 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 水 1.5 でんぶん 0.2 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 塩 0.6 ごしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 水 28 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 バイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2

日・曜	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)節分行事食
献立名	ごはん 牛乳 ますの照り焼き 大根のそばろ煮 もずく汁 ぼんかん	カレーソーサント (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ りんごかん	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー きくらげのサラダ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ	ごはん 親うどん 牛乳 おろし和風ハンバーグ きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 れんごんの甘酢づけ 水菜のみそ汁 いり豆
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 酒 0.8 水 1.6 みりん 0.8 でんぶん 1.5 黄 0.24 だいこん 30 緑 とりひき肉 10 赤 サラダ油 0.3 黄 しめじ 4 黄 みつば 1 緑 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.1 でんぶん 0.4 黄 けずりぶし 0.5 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 赤 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 でんぶん 0.8 黄 ぼんかん 1個 緑	チキンウインナー 30 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.2 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 ごしょう 0.03 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 粉寒天 0.35 上白糖 2 黄 りんごジュース 34 緑 水 13 カップ 1個	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 黄 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 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 ごしょう 0.01 酢 1.5	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 サダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 緑 トマトケチャップ 6 緑 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 ウスターソース 5 ペーリーフ 2 ベビーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 牛乳 105 黄 水 1本 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 ごしょう 0.01 酢 1	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 緑 淡口しょうゆ 4.5 緑 けずりぶし 3 緑 水 125 牛乳 1本 赤 豆腐入りサシムバーガー 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 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 にんじん 3 緑 糸ごんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.6 一味とうがらし 少々	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 水 1.5 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 酢 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100 いり豆 1袋 赤

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
619	26.4	19.1	2.1	317	94	2.2	207	0.37	0.52	24	5.3

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そう…
★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。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と
望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を
果たしています。給食の組み合わせを参考にして、
おいしく食べましょう。

1月15日(水)正月行事食

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし
紅白なます 雑煮

おせち料理は、料理の一つひとつにさまざまな願
いをこめて作ります。
「黒豆」には「まめに暮らせるように」、「紅白な
ます」には「赤と白の組み合わせで、家族の幸せ
や平和を」。
雑煮は地域によって味や餅の形が異なります。関
西では白みそに丸餅が一般的です。

1月31日(金)節分行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風
れんごんの甘酢づけ 水菜のみそ汁 いり豆

令和7年の節分は2月2日(日)です。節分には
1年の無事や幸福を祈り、いわしや大豆などを食
べる風習があります。

食育フェア

尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和7年1月25日(土)・26日(日)
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール
3階 レンガのひろば
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、尼崎市の
学校給食を紹介します



1月17日 阪神淡路大震災30年

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から30年。
尼崎市では推定震度6、多数の死者・行方不明者・負傷
者や火災発生など、大きな被害を受けました。
災害時には水・電気・ガスなどのライフラインが元通り
になるまでに時間がかかります。南海トラフ地震などの
次なる大災害に備えて、ハザードマップの確認、3日～7
日間の水・食料を用意しておきましょう。

尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針

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。

学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座
引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしく願
います。