



# 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 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの煮物 ひねパン	黒豆ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 もちいなるの含め煮 三平汁	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 小松菜の磯あえ すまし汁	アップルパン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ	ガパオライス (ごはん) 牛乳 たまごスープ みかん	ごはん カレーうどん 牛乳 ハンバーグ和風ソース いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 さげのこはく揚げ 小松菜とごうやどうふの含め煮 豆乳汁	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め こぶきいも チンゲイサイのスープ	パン 牛乳 チーズミートグラタン 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 野菜の甘酢あえ りんご
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 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 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	米 70 黄 水 112 黒だいた 7 赤 塩 0.5 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 餅いなり 1個 黄 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 さげ 20 赤 塩 調理用 0.1 酒 1 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 じゃがいも 25 黄 白ねぎ 5 黄 みそ 8 赤 だし昆布 1 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 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 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 尼の生しょうゆ 2 酢 0.4 かまぼこ 15 赤 ふ 1 にんじん 10 緑 みつば 3 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	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 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 20 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 15 黄 にんじん 55 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 ごしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 ごしょう 0.02 酢 2	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 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 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぷん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 上白糖 0.4 緑 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.3 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄 温州みかん 1個 緑	米 50 黄 水 65 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 カレールー 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 ごしょう 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 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さげ 1切 赤 塩 0.4 ごしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 ごうやどうふ 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 だいず(ペースト) 8 赤 豆乳 2 赤 うすあげ 8 赤 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 田能のさといも 16 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 4 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 でんぷん 0.5 黄 じゃがいも 45 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	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 ごしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 緑 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 ごしょう 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 ごしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 緑 セロリ 0.1 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	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 しろなの煮びたし さつま汁	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 八宝菜 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ごぼうとアーモンドの炒り煮 レタスのおひたし	パン 牛乳 スパイシーチキン キャベツの炒め物 ミネストローネ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ れんごんのきんぴら 沢煮焼	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁
材料名及び使用量(g)	ツナ 40 赤 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 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 5 赤 しろな 15 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 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 10 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さつまいも 20 黄 だいこん 15 緑 にんじん 5 緑 白ねぎ 5 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 ごしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 赤 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 黄 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 鶏厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 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 水 5 二味とうがらし 少々 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 塩 0.5 ごしょう 0.1 緑 にんにく 0.2 緑 パプリカ 10 黄 チリパウダー 0.1 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 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 赤 豚肉 10 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 ごしょう 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 れんごん 20 緑 うすあげ 0.6 黄 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 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 15 赤 ごぼう 15 赤 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 緑 塩 0.3 ごしょう 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 さわら 1切 赤 塩 0.3 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115

## 12月19日(木) 食育の日

パン 牛乳 スパイシーチキン  
キャベツの炒め物  
ミネストローネ

スパイシーチキンには、スパイスとしてパプリカを使用しています。鮮やかな赤色やほのかな香りが特徴のパプリカは、日本で野菜として流通しているものとは違い、辛みのない唐辛子の一種です。



☆食物アレルギーはありますか?☆

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。

## 地産地消献立

12月4日(水)の小松菜の磯あえには、市内産の小松菜と尼の生しょうゆを使用しています。尼の生しょうゆは、明治から大正にかけて重要な産物であった、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生揚」しょうゆを復活させたものです。

12月10日(火)の豆乳汁には、尼崎市の田能地域で栽培されている伝統野菜の「田能のさといも」を使用しています。色が白く、もちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないのが特徴です。

## 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、れんごん、にんじん等



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
616	26.1	19.5	2.2	328	91	2.2	213	0.36	0.50	26	5.7

## いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター  
電話 6430-9989

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっ... ★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。

### ◎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お願いたします。