

令和8年度（2026年度）9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 蒸しゅうまい 野菜チャンプルー	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 さくらげのサラダ わかめスープ	小型パン ミートサブゲティ 牛乳 ポテトコロッケ キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース チンゲンサイのおかかあえ みそ汁	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめん炒り煮 けんちん汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 にんじんとしりしり けんちん汁 冷凍みかん	アップルパン 牛乳 とり肉とレバーのチャップ あえ ふさいも チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 他人とし もずくのあえ物	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 とうふ汁
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ボーけしゅうまい 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 赤 にんじん 0.8 赤 たまねぎ 15 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 濃口しょうゆ 2 赤 ごま油 0.2 赤 糸かつお 0.7 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 140 赤 だし 0.3 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 赤 水 6 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 2 赤 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 0.5 赤 煮干し 2 赤 水 145 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 50 赤 キャベツ 35 赤 塩 調理用 0.1 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 緑 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 2 黄 塩 調理用 2 黄 濃口しょうゆ 1 赤 みりん 2 赤 しょうゆ 2 赤 ウスターソース 2 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 2 黄 一味とうがらし 0.01 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 さくらげ乾 10 緑 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 どり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 赤 濃口しょうゆ 1 赤 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140 緑	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 黄 肉のき肉 20 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 15 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 水 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 黄 塩 0.35 黄 こしょう 0.03 黄 トマトソース 4 黄 ウスターソース 3 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 赤 油 5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りわかめパフ 1個 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 黄 サラダ油 0.9 黄 上白糖 5 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 トマトケチャップ 0.5 黄 チンゲンサイ 40 緑 カレーパウダー 0.2 赤 トマトケチャップ 0.2 赤 こしょう 0.8 赤 ウスターソース 0.2 赤 濃口しょうゆ 0.2 赤 ペーリーフ 0.05 赤 塩 60 黄 水 75 黄 小麦 2 赤 麦 2 赤 水 30 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 5 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 8.5 赤 パインレトルト 2 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 10 赤 トマト 10 赤 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 上白糖 5 黄 小麦粉 6 黄 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 1.2 黄 ジャガイモ 0.9 黄 濃口しょうゆ 0.03 黄 ウスターソース 2.4 黄 濃口しょうゆ 0.05 黄 ペーリーフ 60 黄 水 75 黄 小麦 2 赤 麦 2 赤 水 30 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パインレトルト 2 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 にんじん 65 黄 みりん 1.9 黄 にんじん 1.9 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 緑 ツナ 25 赤 じゃがいも 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 0.5 黄 酢 120 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 にんじん 65 黄 みりん 1.9 黄 にんじん 1.9 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 緑 ツナ 25 赤 じゃがいも 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 0.5 黄 酢 120 黄	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 30 赤 レバーブロック 10 赤 油 5 赤 トマトケチャップ 4.5 黄 ウスターソース 2 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 0.5 黄 酢 120 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 25 赤 たまねぎ 35 赤 ごうどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 みりん 40 緑 でんぶん 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 うすあげ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 25 赤 たまねぎ 35 赤 ごうどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 みりん 40 緑 でんぶん 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 うすあげ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金) 行事食	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 牛乳 いわしのカレーライ ポテトコロッケ ポトフスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら とうがらのみそ汁	パン 牛乳 ポークシチュー シエルマカロニのサラダ	ごはん 牛乳 ますのムニエル ツナとキャベツの炒め物 豆乳コンスープ	ごはん 牛乳 塩焼きじゃが 野菜の土佐酢あえ 月見だんご	スパイシーポークサンド (スライスパン) 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 照り焼き アーモンドあえ	豚と (ごはん) 牛乳 明実菜 きゅうりの酢の物 もずく汁
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 小麦粉 7 黄 塩 0.35 黄 カレーパウダー 0.33 黄 パン粉 7 黄 油 11 黄 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 0.1 黄 酢 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 チンゲンサイ 10 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 黄 ペーリーフ 28 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 15 黄 セロリ 0.1 緑 水 110 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.1 赤 上白糖 1 黄 酒 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 みりん 1.8 黄 でんぶん 0.3 黄 れんこん 20 緑 糸こんにゃく 8 緑 にんじん 0.6 緑 さくらにゃく 0.8 緑 上白糖 0.4 黄 マカロニ 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 ツナ 0.8 黄 白たま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがら 12 緑 えのきたけ 3 緑 青ねぎ 10 赤 みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 125 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 25 緑 グリーンピース 50 緑 にんにく 0.1 黄 小麦粉 5 黄 サラダ油 2.5 黄 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 たまねぎ 0.3 黄 水 63 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 黄 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉 20 赤 じゃがいも 10 赤 にんにく 0.3 黄 たまねぎ 15 緑 三度豆 10 緑 塩 調理用 0.8 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.2 赤 たまねぎ 0.3 黄 とうもろこし 0.5 黄 マーガリン 2.5 黄 白玉もち 27 黄 あずき 12 赤 白白糖 6.5 黄 塩 0.04 黄	ごはん 牛乳 塩焼きじゃが 野菜の土佐酢あえ 月見だんご	スパイシーポークサンド (スライスパン) 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 照り焼き アーモンドあえ	豚と (ごはん) 牛乳 明実菜 きゅうりの酢の物 もずく汁

新献立

9月28日（月） スパイシーポークサンド

野菜の摂取量の向上を目的に取り入れた献立です。
スパイシーな味つけにすることで、暑い季節でも食べやすいように工夫しています。

9月25日（金） お月見だんご

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。

9月1日は
防災の日

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。