



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。

月日	5月2日(月)行事食	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)
献立名	そばろごはん (ごはん) 牛乳 かまぼこときゅうりの酢の物 けんちん汁 かしわもち	ごはん 牛乳 塩豚じゃが とり肉とにらのごま酢あえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め さつまいものあめ煮 とうふ汁	小型パン スパゲティソース 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ますでブロッコリー カラマンダリン	ごはん 牛乳 親子とじゃがいものうま煮 小松菜の炒り煮 するめとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 ごぼう はるさめサラダ スープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじきの煮物 さつまい	ごはん 牛乳 さばのカレーソース コーンキャベツ フォースープ	アップルパン 牛乳 さばのしょうが焼き コーンキャベツ フォースープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ツナと野菜のごまあえ みぞ汁
材料名及び使用量 (g)	とりひき肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 21 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 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 系かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりふし 2 水 100 かしわもち 1こ 黄	無洗米 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 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 とり肉 15 赤 にら 14 緑 にんじん 4 緑 もやし 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 3.2 酢 0.3 一味とうがらし 0.005 かつおふりかけ 1袋 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 12 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.5 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.05 三度豆 5 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.7 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 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 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.8 けずりふし 2.5 水 110	小型パン 1こ 黄 スパゲティ 36 黄 塩 調理用 0.4 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 黄 トマトケチャップ 24 塩 0.4 こしょう 0.04 ウスターソース 3 牛乳 1本 赤 ます 0.3 黄 塩 0.1 マヨネーズ 8 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3 カラマンダリン 1/2こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 3 水 25 小松菜 30 緑 ちくわ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 ツナ 8 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 するめ 2 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酢 2.5	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水 (ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.6 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.3 赤 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 酢 2 ごま油 0.1 黄 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 1こ 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 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりふし 0.3 水 8 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	アップルパン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 ピーマン 3 緑 カレーパウダー 0.1 サラダ油 0.1 黄 水 2.7 黄 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 0.2 淡口しょうゆ 10 水 12 でんぷん 0.5 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 うすあげ 7 黄 フォア 3 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 5 緑 わかめ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さば 1切 赤 たまご 17 赤 こしょう 0.2 にんにく 0.1 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 ピーマン 3 緑 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 3.5 こしょう 0.3 黄 濃口しょうゆ 10 水 10 でんぷん 0.5 黄 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 にんじん 2 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 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 緑 みぞ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	

月日	5月19日(木)食育の日	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 麻婆はるさめ 中華スープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ	かやくごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	パン 牛乳 ポークピーンズ ほうれんそうのサラダ レモンゼリー	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 アーモンドあえ ふた汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ちりめん炒り煮 チンゲンサイのおかかあえ みかん	ごはん 牛乳 あじのフライ コーンサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め はりはりづけ	パン 牛乳 チキンカツレツ じゃがいもの生クリーム煮 アスパラガスのソテー
材料名及び使用量 (g)	無洗米 80 赤 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 サラダ油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 油 4 黄 豚ひき肉 8 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 8 緑 にら 5 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 2 赤 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.5 黄 酒 0.5 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 えび 20 赤 酒 1 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 えのきたけ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 120	牛肉 30 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 4 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.3	無洗米 70 黄 水 91 とり肉 8 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 11 緑 酢 0.4 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.6 緑 塩 0.4 濃口しょうゆ 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酒 2.3 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1こ 黄 油 6 黄 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 けずりふし 0.5 水 25 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 けずりふし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	パン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 30 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 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 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 レモンゼリー 1こ 黄	無洗米 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 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 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 アーモンド(粉末) 0.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みぞ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりひき肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 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 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 水 1.8 にんじん 0.5 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 温州みかん 1こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 あじ 1尾 赤 塩 0.1 こしょう 0.03 小麦粉 7 黄 水 7 パン粉 9 黄 油 7 黄 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 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 5 緑 トマト 10 緑 トマトジュース 10 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ペーリーフ 0.05 水 90	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 ポークしゅうまい 3こ 赤 塩 0.03 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 切り干し大根 4 緑 水 45 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄	パン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄

5月19日(木) 食育の日

「ごはん、牛乳、とり肉のから揚げ、麻婆はるさめ、中華スープ」

麻婆はるさめは、豚ひき肉とたけのこなどの野菜をいためたものに、春雨を加えて八丁みそで味つけをした料理です。春雨に肉や野菜が絡まり、ごはんによく合うおかずです。

5月2日(月) こどもの日 行事食

こどもの日にちなんで「かしわもち」を取り入れています。

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 mg	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
645	26.6	20.8	2.3	324	93	2.3	230	0.41	0.51	34	6.3

いくしあ

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

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

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致します。