



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	たけのこごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 もずく汁 かしわもち	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 切り干し大根の炒め煮 きのこの甘酢あえ みかん	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも トック	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 小松菜の炒り煮 さつまい	パン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうのサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め もちいなの含め煮 ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 かまぼこきゅうりの酢の物 カラマンダリン	ごはん 牛乳 照り焼きチキン きゅうりのごま酢あえ とうふ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 かつおふりかけ	アップルパン 牛乳 スクランブルドエッグ アスパラガスのソテー 豆乳コーンスープ
材料名及び使用量 (g)	無洗米 65 黄 水 84 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 土しょうが 0.8 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 ごぼう 5 緑 酢 0.2 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 酒 1 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 かしわもち 1こ 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.4 黄 塩 0.8 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 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 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 上白糖 2 黄 塩 0.3 温州みかん 1こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 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 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 45 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 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 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	パン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 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 20 緑 ピーマン 4 緑 塩 調理用 12 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 みりん 28 ハム 8 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.2 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 黄 ブルーベリージャム 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 塩 調理用 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 餅いなり 1こ 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 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	無洗米 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 切り干し大根 1.5 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2.6 水 25 糸かまぼこ 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 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 カラマンダリン 1こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 3こ 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぶん 0.14 黄 きゅうり 30 緑 切り干し大根 1.5 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2.7 酢 0.4 一味とうがらし 0.01 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 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 ヨーグルト 1こ 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3こ 赤 油 1.5 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 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 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	アップルパン 1こ 黄 牛乳 12 緑 たまご 1本 赤 ハム 45 赤 たまねぎ 10 赤 サラダ油 20 緑 塩 1.4 黄 こしょう 0.2 アスパラガス 0.02 塩 調理用 20 緑 淡口しょうゆ 0.1 サラダ油 0.2 とり肉 0.2 黄 にんじん 10 赤 たまねぎ 5 緑 とうもろこし 30 緑 とうもろこし(クリーム) 10 緑 パセリ 20 緑 サラダ油 0.5 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.5 淡口しょうゆ 0.02 豆乳 0.8 水 30 赤 70

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 カレーうどん 牛乳 ますの塩焼き ゆばの煮びたし	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 キャベツのおかかあえ 米粉蒸しケーキ	カレーソーサンド (スライスパン) 牛乳 コーンチュー フルーツ白玉	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 小松菜のおひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ キャベツの炒め物 チンゲイサイのスープ みかん	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フォアサラダ	ごはん 牛乳 親子煮 ツナとごぼうの炒め物 ひじきとじゃこのふりかけ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース にんじんしりしり みそ汁	ごはん 牛乳 とりにくから揚げ きくらげのサラダ 中華スープ
材料名及び使用量 (g)	無洗米 65 黄 水 85 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 カレー粉 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 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 ます 1切 赤 塩 0.3 ゆば 10 赤 小松菜 20 緑 にんじん 3 緑 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ピーマン 20 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 とりにく 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 糸かつお 1 赤 みりん 1.2 濃口しょうゆ 1.9 米粉 20 黄 豆乳 20 赤 黒砂糖 6 黄 ベーキングパウダー 1 カップ 1こ	チキンウインナー 20 赤 キャベツ 17 緑 たまねぎ 7 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 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 スライスパン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 黄桃缶 24 緑 パイナップル 24 緑 白玉もち 16 黄 白ワイン 0.4	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 白みそ 25 緑 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 とりにく 20 赤 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 とりにく 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.5 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡口たまねぎコロッケ 1こ 黄 油 6 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 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 温州みかん 1こ 緑	牛肉 28 赤 じゃがいも 43 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 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 小麦粉 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 フォア 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 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 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 ツナ 7 赤 ごぼう 17 緑 酢 0.6 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 30 黄 濃口しょうゆ 1 しらす干し 5 赤 ひじき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハーフ) 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 水 3 でんぶん 0.5 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 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 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 60 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 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 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 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 みそ 0.3 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 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

5月19日(木) 食育の日

「ごはん、カレーうどん、牛乳、ますの塩焼き、ゆばの煮びたし」

豆乳を温めると表面に薄い膜ができてきます。この膜をすくいあげたものが「ゆば」です。ゆばには、大豆の良質なたんぱく質や脂質が豊富に含まれています。

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
647	26.3	20.5	2.1	313	89	2.2	238	0.39	0.51	26	5.7

いしくあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまっ...
★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。