



# 学校給食の献立と材料表

※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。

使用量 (g) は中学年 (3・4年生) の分量です。

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 たまねぎコロッケ きのこの甘酢あえ みぞ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 回鍋肉 はるさめサラダ スープ	カレーソーサンド (スライスパン) 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 レモンゼリー	ごはん 牛乳 さばの塩焼き レタスのおひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 豚豚じゃが ツナとごぼうの炒め物 キャベツのごままぶし	ごはん 牛乳 とりに肉のから揚げ チャブチェ 中華スープ	ごはん 牛乳 とりに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 豚肉のしょうが炒め 焼きじゃがいも もずく汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 にんじんしりしり 切り干し大根のあえ物
材料名及び使用量(g)	無洗米 60 黄 水 77 たけのこ 23 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 酒 2 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1こ 黄 油 6 黄 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 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みぞ 8.5 赤 煮干し 2 水 135 かしわもち 1こ 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しよが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しよが 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みぞ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 黄 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 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 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 ごま油 0.1 黄 とりに肉 15 赤 とうふ 35 赤 にんじん 10 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 土しよが 0.1 緑 水 135	チキンウインナー 22 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 ベーコン 12 赤 じゃがいも 70 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 レモンゼリー 1こ 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 とりに肉 20 赤 とうふ 40 赤 牛乳 1本 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 濃口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.5 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 牛肉 4 黄 濃口しょうゆ 15 赤 濃口しょうゆ 0.2 酒 0.2 土しよが 0.3 緑 はるさめ 5 黄 にんにく 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.1 黄 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 淡口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しよが 0.2 緑 水 120	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 25 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 牛肉 4 黄 濃口しょうゆ 15 赤 濃口しょうゆ 0.2 酒 0.2 土しよが 0.3 緑 はるさめ 5 黄 にんにく 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.3 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 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 とりに肉 45 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 にんにく 30 緑 ごま油 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 みりん 0.8 じゃがいも 48 黄 土しよが 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 塩 調理用 0.1 たまご 20 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 濃口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 青ねぎ 3 緑 きゅうり 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 45 赤 油 1.5 黄 だいたい 13 赤 ひらてん 10 鶏厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 25 赤 だいず 13 赤 ひらてん 10 鶏厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01	

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	アップルパン 牛乳 ますのムニエル フォーサラダ ポトフスープ	ごはん カレーうどん 牛乳 焼きつくね アスパラガスのソテー みかん	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 小松菜の炒り煮 とうふ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ じゃこたくあん さつま汁	パン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリー 豆乳コーンスープ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根のカレー煮 すまし汁 みかん	ごはん 牛乳 親子煮 ちりめんとアモトの炒り煮 小松菜のおひたし	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 もちいなの含め煮 切り干し大根のみそ汁
材料名及び使用量(g)	アップルパン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 フォー 12 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 チキンウインナー 15 赤 じゃがいも 35 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 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	無洗米 65 黄 水 85 うどん 65 黄 豚肉 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 フォー 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 平つくね 1こ 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 アスパラガス 2 緑 塩 調理用 0.1 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄 温州みかん 1こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 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 キャベツ 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 豚肉 15 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 濃口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリんピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 7 黄 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 3 赤 小麦粉 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 とりに肉 15 赤 うすあげ 4 赤 ふ 2 黄 さといも 20 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 135	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぶん 7 黄 油 4 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 とりに肉 15 赤 うすあげ 4 赤 ふ 2 黄 さといも 20 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 135	パン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 4 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 3 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 5 赤 カッパ 1こ ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 とりに肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 30 赤 水 70 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハンバーグ) 1こ 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぶん 0.1 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 かえりちりめん 0.1 アーモンド 5 黄 水 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 3 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 43 赤 土しよが 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 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 うすあげ 4 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みぞ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	

## 5月19日(木) 食育の日

「アップルパン、牛乳、  
ますのムニエル、フォー  
サラダ、ポトフスープ」

フォーは、ベトナム料理で使う平たい麺です。米粉と水で作った生地を平にのぼして切り、麺にします。



## 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。

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	26.3	21.2	2.2	316	89	2.2	220	0.37	0.50	31	5.8

**いしくあ**  
尼崎市子どもの育ち支援センター  
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。