



# 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	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース はりはりづけ かきたま汁 かしわもち	アップルパン 牛乳 タンンドリーチキン(ヨグ付) ブロッコリーのサラダ ぼそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め さつまいものあめ煮	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ カラマンダリン	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ゆばの煮びたし とうふ汁	ごはん 牛乳 親子煮 ちりめんの炒り煮 はるさめサラダ	パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 麻婆はるさめ 貝柱のスープ	カレーライス (妻ごはん) 牛乳 ヨーグルトサラダ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き にんじんしりしり 豆乳汁 みかん
材料名及び使用量(g)	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豆腐入りハンバーグ 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 でんぷん 0.5黄 切り干し大根 4緑 にんじん 4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 1.3 酢 2.7 みりん 0.5 たまご 13赤 とうふ 20赤 たまねぎ 25緑 みつば 3緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぷん 0.5黄 かしわもち 1こ黄	アップルパン 1こ黄 牛乳 1本赤 とり肉 1枚赤 ヨーグルト 8赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 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 こしょう 0.02 酢 1 ベーコン 5赤 じゃがいも 10黄 にんじん 5緑 たまねぎ 15緑 キャベツ 15緑 ズッキーニ 10緑 セロリ 3緑 にんにく 0.3緑 オリーブ油 0.5黄 塩 0.8 こしょう 0.01 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 ポークしゅうまい 2こ赤 豚肉 30赤 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 キャベツ 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 さつまいも 50黄 油 3黄 アーモンド 2赤 上白糖 3.5黄 濃口しょうゆ 1 水 1.5 でんぷん 0.2黄	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 牛肉 40赤 じゃがいも 60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 小松菜 20緑 淡口しょうゆ 3 水 25 キャベツ 35緑 にんじん 4緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 0.2 けずりぶし 0.3 上白糖 0.2黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド 1.8黄 油 3黄 上白糖 0.5黄 濃口しょうゆ 2 カラマンダリン 1/2こ緑	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 さばの煮びたし 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 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 水 45 がえりちりめん 7赤 白ごま 0.3黄 上白糖 1.9黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 はるさめ 5黄 きゅうり 20緑 たまねぎ 10緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5赤 上白糖 1.6黄 淡口しょうゆ 0.6 サラダ油 1.6黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3	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 キャベツ 30緑 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 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 ブルーベリージャム 1袋黄	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とり肉 20赤 土しょうが 0.5緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1黄 でんぷん 8.5黄 酒 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 貝柱水煮 10赤 にんじん 5緑 チンゲンサイ 15緑 しいたけ 0.4緑 塩 0.35 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.7 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2緑 土しょうが 0.2緑 水 140黄	牛肉 35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 サラダ油 4黄 小麦粉 5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 豆乳 10赤 酒 0.5 こしょう 0.01 だいず(ペースト) 10赤 塩 0.9 じゃがいも 30黄 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 17緑 きゅうり 15緑 塩 調理用 0.2 りんご 9緑 塩 調理用 0.1 パイン缶 7緑 塩 0.2 マヨネーズ 2黄 ヨーグルト 6赤	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 さわらの塩焼き 1切赤 塩 0.3 ツナ 7赤 にんじん 25緑 サラダ油 0.3黄 サラダ油 0.3黄 小麥粉 1 酒 1.5 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 豆乳 10赤 じゃがいも 30黄 ウスターソース 12緑 しめじ 7緑 青ねぎ 3緑 みそ 9赤 煮干し 2 水 110 温州みかん 1こ緑	

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 豚肉のしょうが焼き 五目豆 若竹汁	パン 牛乳 スクランブルドエッグ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かまぼこときゅうりの酢の物 みかん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の炒め煮 さつまい	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも 中華スープ	小型パン スバゲティソテー 牛乳 チキンカツレツ アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ひじきの煮物 野菜の甘酢あえ	がやくごはん 牛乳 あじのフライ いんげんのおかかあえ けんちん汁
材料名及び使用量(g)	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 1枚赤 土しょうが 0.4緑 にんにく 0.1緑 上白糖 1黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 3.5 でんぷん 0.3黄 だいず 10赤 ちくわ 10赤 にんじん 15緑 糸こんにゃく 20緑 グリーンピース 5緑 上白糖 2黄 濃口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 水 6 とり肉 10赤 とうふ 30赤 うすあげ 3赤 にんじん 5緑 たけのこ 15緑 わかめ 0.5赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	パン 1こ黄 牛乳 1本赤 たまご 45赤 ハム 10赤 たまねぎ 20緑 サラダ油 1.4黄 塩 0.2 こしょう 0.02 キャベツ 25緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.7黄 サラダ油 1黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.2 とり肉 25赤 じゃがいも 35黄 5緑 グリーンピース 30緑 たまねぎ 10緑 とうもろこし 2.7黄 マーガリン 3黄 小麦粉 1赤 粉チーズ 0.65 塩 0.03 こしょう 40赤 牛乳 3赤 水 55	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚ひき肉 25赤 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 キャベツ 26緑 カレー粉 0.2 きゅうり 10緑 塩 調理用 0.3 塩 0.18 マヨネーズ 7.5黄 カレーパウダー 0.2 とり肉 10赤 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 温州みかん 1こ緑	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 かぼちゃコロッケ 1こ黄 油 6黄 マカロニ 7黄 塩 調理用 0.3 ツナ 7赤 にんじん 4緑 たまねぎ 14緑 キャベツ 26緑 カレー粉 0.2 きゅうり 10緑 塩 調理用 0.3 塩 0.18 マヨネーズ 7.5黄 カレーパウダー 0.2 10赤 うすあげ 3赤 サラダ油 0.5黄 2黄 フォー 7黄 にんじん 5緑 たまねぎ 15緑 たけのこ 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 牛肉 40赤 土しょうが 0.8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黄 にんにく 0.15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 じゃがいも 45黄 サラダ油 1.5黄 塩 0.1 えび 20赤 酒 1 うずら卵 16赤 にんじん 5緑 チンゲンサイ 15緑 えのきたけ 8緑 塩 0.4 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2緑 土しょうが 0.2緑 水 115	小型パン 1こ黄 スバゲティ 36黄 塩 調理用 0.4 ハム 17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 土しょうが 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 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 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	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 牛乳 1本赤 あじ 1尾赤 塩 0.1 ひじき 3.5赤 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 酒 0.4 けずりぶし 0.4 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	無洗米 65黄 水 84 とり肉 8赤 にんじん 4緑 ごぼう 10緑 酢 0.3 たけのこ 8緑 しいたけ 0.5緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 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 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 とうふ 30赤 にんじん 10黄 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 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	

**5月19日(木) 食育の日**

「ごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き、五目豆、若竹汁」

若竹汁は、たけのことわかめを使ったすまし汁です。「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことでどちらも春が旬の食べ物です。

**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
646	26.2	21.6	2.2	311	89	2.2	234	0.40	0.51	28	6.1

**いくしあ**

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまっそう...  
★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。