



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1日(月)	5月2日(火)行事食	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)
献立名	ごはん 牛乳 回鍋肉 はるさめサラダ スープ	たけのこごはん 牛乳 ますの塩焼き 豆乳汁 かしわもち	ごはん 牛乳 はるまき 豚肉と小松菜の炒め物 フォースープ	パン 牛乳 ポークシチュー ツナとキャベツのサラダ カラマンダリン	ごはん 牛乳 はばのしょうが煮 とり肉とにらのごま酢あえ けんちん汁	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 にんじんしりしり	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー 焼きじゃがいも かまぼこきゅうりの酢の物	ぶどうパン 牛乳 チキンのトマトソース アスパラガスのソテー ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 牛肉のしくれ煮 ゆばの煮びたし みそ汁	ごはん 牛乳 あじのフライ コーンサラダ カレースープ	
材料名及び使用量(g)	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 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.3 赤 白ごま 0.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 3 赤 青ねぎ 0.2 赤 塩 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 黄 とりから 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 135 緑	米 65 黄 水 84 黄 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 赤 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 赤 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110 黄 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 2 黄 ごま油 0.2 黄 とり肉 10 赤 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 黄 ごしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 黄 水 130 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄 カラマンダリン 1/2個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.8 黄 水 7 黄 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 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 酢 0.3 黄 一味とうがらし 少々 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	米 65 黄 水 85 黄 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 黄 カレー粉 0.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ウスターソース 1.8 黄 水 90 黄 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 きゅうり 1 黄 みりん 0.5 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 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 黄 酒 0.5 黄 ごしょう 0.01 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 40 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 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 25 黄 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 0.5 赤 焼ぎのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 赤 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 緑 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 緑 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 緑 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 4 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 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 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 2.4 黄 みりん 0.35 黄	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 赤 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 緑 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 緑 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 緑 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 4 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 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 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 2.4 黄 みりん 0.35 黄	米 80 黄 水 105 黄 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 たまねぎ 0.1 緑 塩 調理用 0.2 黄 ごぼう 5 緑 酢 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 酒 1 黄 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 にんじん 3 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 黄 さつまいも 27 黄 しめじ 12 緑 だいごん 18 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 あじ 1尾 赤 塩 0.1 黄 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 9 黄 油 26 黄 キャベツ 27 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 8 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 1.5 黄 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 赤 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 水 10 黄 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ウスターソース 2.2 黄 ベーリーフ 0.05 黄 水 90 黄

月日	5月19日(金)食育の日	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
献立名	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきの煮物 いんげんのおかがあえ	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 切り干し大根の炒め煮 さつまい	ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが アーモンドあえ みかん	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ じゃこピーマン かきたま汁	ハンライス (麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き レタスのおひたし とうふ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめん炒り煮 野菜の甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやとうふ 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 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 黄 ごしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 9 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 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 とりに肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 黄 ウスターソース 0.7 黄 トンカツソース 0.7 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 6 黄 でんぶん 0.1 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 水 135 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 酒 1 黄 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 みつば 2.5 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.1 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 120 黄 でんぶん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 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 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ベーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 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 黄 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 黄 酢 1.3 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 レタス 30 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 黄 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4 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 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 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 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 黄 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酒 1.3 黄 水 0.3 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄	

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量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
622	25.6	20.5	2.1	305	90	2.3	223	0.36	0.49	27	5.6

いくしあ

尼崎市の子ども育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★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...
◎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。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たします。

5/19(金) 食育の日

ごはん、牛乳、親子煮、ひじきの煮物、いんげんのおかがあえ

ひじきは、鹿の黒くて短いしっぽに形が似ていることから「鹿尾菜」と書きます。ひじきには骨を丈夫にするカルシウムや、整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。

5/2(水) 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。

