



# 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 じゃがいものそぼろ煮 五目豆 磯あえ	たけのこごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜のごま酢あえ とろ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め はりはりづけ さつま汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ツナとキャベツの炒め物 フォースープ	小型パン 牛乳 スパゲティソー ますのマヨネーズ焼き ブロッコリー	ごはん 牛乳 照り焼きチキン チンゲンサイとちくわの炒め物 もずく汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 かまぼこきゅうりの酢の物 味つけのり カラマンダリン	スライスパン 牛乳 棒ハンバーグ ゆでキャベツ クリームスープ	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きじゃがいも かつおふりかけ みかん	ごはん 牛乳 とりのから揚げ きくらげのサラダ たまごスープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ
材料名	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 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 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 酒 20 水 1 でんぶん 0.6 黄 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 黄 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	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 ししゃも 2尾 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5 豚肉 10 赤 とうふ 30 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 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 かしわもち 1個 黄	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 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 とろ汁 0.8 切り干し大根 3 緑 にんじん 2 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 白ごま 0.4 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1 酢 2.2 みりん 0.4 とろ汁 10 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 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 とろ汁 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 白ごま 0.01 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 0.1 黄 ごま油 0.7 黄 だし昆布 0.7 水 130	小型パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 ます 1切 赤 塩 0.1 マヨネーズ 8 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろ汁 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 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1本 赤 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.8 トンカツソース 0.8 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 7 でんぶん 0.1 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 とろ汁 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 しょうが 0.4 緑 いかに 20 赤 酒 1 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ごま油 4 黄 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 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 かつおふりかけ 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろ汁 60 赤 しょうが 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 キャベツ 50 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 0.3 ごま油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 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		

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 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめん炒り煮 ゆばの煮びたし	ごはん 牛乳 親子煮 いかときゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 ポークカツレツ アスパラガスのソテー スープ	パン 牛乳 ポークシチュー ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ じゃこピーマン 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 野菜の甘酢あえ 若竹汁	ごはん 牛乳 厚あげととりの煮物 ごまあえ 米粉蒸しケーキ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 小松菜の煮びたし ゆばのすまし汁	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン アスパラガスのサラダ チンゲンサイのスープ
材料名	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろ汁 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 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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 酒 1.3 水 0.3 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 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろ汁 20 赤 たまご 17 赤 こやどうふ 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 みつば 4.6 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 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 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 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 たまご 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 黄 水 20 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 濃口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄 とろ汁 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりから 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 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 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 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 酒 0.5 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 とろ汁 10 赤 とうふ 30 赤 塩 調理用 0.2 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 みつば 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 とろ汁 10 赤 とうふ 30 赤 塩 調理用 0.2 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 みつば 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とろ汁 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 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個	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 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 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 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 キャベツ 20 緑 アスパラガス 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 1 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

**5/19(金) 食育の日**

ごはん、牛乳、じゃがいもと大豆のうま煮、ちりめん炒り煮、ゆばの煮びたし

ゆばは大豆の加工食品のひとつで、豆乳を加熱したときの表面にできるうすい膜のことで、精進料理に欠かせない伝統食材です。

---

**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。

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・・・体の調子をとどめるもの

■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 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
623	25.8	20.0	2.1	326	89	2.3	220	0.37	0.50	28	5.8

**いくしあ**

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう...  
★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    ◎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

尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき-ひと歩きプラザ内

◎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相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。