



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 照り焼きチキン 磯あえ みそ汁	たけのこごはん 牛乳 ポテトコロッケ いんげんのごまあえ とうふ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 するめとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 さわらのこは揚げ きんぴらごぼう ゆばのすまし汁 みかん	パン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリー ほそぎ野菜のスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ひじきのごまあえ	ごはん 牛乳 ポークカツレツ キャベツのサワーづけ スープ	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこピーマン 小松菜のおひたし	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのごまあえ チンゲンサイのスープ	小型パン スバゲティソテー 牛乳 ますのムニエル アスパラガスのソテー
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 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 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 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 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 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	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 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 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 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 絹厚あげ 40 赤 とり肉 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 しいたけ 1.5 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 するめ 3 赤 上白糖 2.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いしか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 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 みつば 3 緑 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 黄 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 水 140 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 ごぼう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 黄 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140 温州みかん冷凍 1個 緑	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 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 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 スズキーニ 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 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 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 淡口しょうゆ 3 水 25 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 はるさめ 3 黄 キャベツ 12 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.3 酢 2.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 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 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 とり肉 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 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどらふ 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 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 調理用 0.1 白ごま 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 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 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.5 酒 1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 水 120	小型パン 1個 黄 スバゲティ 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 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 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.5 酒 1 淡口しょうゆ 0.2 水 0.2 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 和風ハンバーグ チンゲンサイの煮びたし 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きのこの甘酢あえ もずく汁	ごはん 牛乳 青椒肉絲 焼きじゃがいも フォースープ みかん	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ	アップルパン 牛乳 ビーフシチュー ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 切り干し大根のカレー煮 けんちん汁	セルフサンド (スライスパン) 牛乳 ポークビーンズ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 ツナと野菜のごまあえ さつまい	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキハンバーグ 1個 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 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 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 水 8 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	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 土しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 黄 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 上白糖 1.4 黄 塩 0.2 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 にんじん 4 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 でんぶん 0.4 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 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 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 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 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 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 黄 水 55 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 こしょう 0.02 酢 2	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 だいたい 15 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトピューレ 4 トマトケチャップ 5 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 黄 水 55 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 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 1 黄 でんぶん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 黄 水 1.5 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 カレーパウダー 0.1 けずりぶし 0.5 水 25 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 黄 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	キャベツ 35 緑 カレー粉 0.3 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 塩 0.15 マヨネーズ 6 黄 スティックチーズ 1本 赤 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 だいたい 12 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 35 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 黄 上白糖 0.4 水 23	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 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 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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

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 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
615	25.6	19.6	2.1	311	88	2.1	198	0.37	0.48	28	5.7

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
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、和風ハンバーグ、チンゲンサイの煮びたし、切り干し大根のみそ汁

切り干し大根は、生の大根と比べてカルシウムや食物繊維などの栄養素が凝縮されています。みそ汁に使用しても食感も楽しめるようにしています。

5/22(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。