



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。
食料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 はるまき ツナとわかめのサラダ もずくスープ	たけのこごはん 牛乳 照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁 かしわもち	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 いかときゅうりの酢の物 カラマンダリン	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 麻婆はるまき 中華スープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 磯あえ みそ汁 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも フォースープ	ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 親子煮 ちりめん炒り煮 チンゲンサイのおかかあえ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 にんじんしりしり とうふ汁	ごはん 牛乳 蒸しゆうまい 野菜チャンプルー はるまきサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 濃口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 豚肉 15 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 キャベツ 20 赤 しいたけ 0.4 赤 もずく 7 赤 塩 0.37 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 3.2 水 135 でんぷん 0.5 黄	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 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 でんぷん 0.14 黄 切り干し大根 4 緑 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.7 けずりぶし 0.3 水 18 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 25 赤 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個 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 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 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	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 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 酢 0.3 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 赤 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 1/2個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 豚ひき肉 8 赤 はるまき 5 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 黄 にんじん 2 赤 土しよが 0.2 緑 にんじん 0.1 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 えび 20 赤 にんじん 1 赤 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	米 80 黄 水 105 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 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 でんぷん 1.5 黄 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しよが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 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 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 たまねぎ 15 赤 たまねぎ 5 赤 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	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 サラダ油 0.5 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 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 赤 きゅうり 8 赤 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどふ 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 7 赤 グリーンピース 30 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 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 水 0.3 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しよが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 糸かつお 0.5 黄 はるまき 3 黄 たまねぎ 4 緑 にんじん 7 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 1 黄 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 ごま油 0.1 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	ぶどうパン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグルト) ブロッコリー ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め じゃこピーマン 豆乳汁 みかん	ごはん 牛乳 ますのムニエル コーンサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 ちくわのいそか揚げ アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ひじきの煮物 野菜の甘酢あえ	パン 牛乳 ポークシチュー スパゲティサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース かまぼこときゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	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 あじのフライ ゆばの煮びたし けんちん汁
材料名及び使用量(g)	ぶどうパン 1個 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 20 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 赤 キャベツ 15 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 土しよが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.5 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.05 三度豆 5 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.7 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 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 濃口しょうゆ 1 酒 1 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 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 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 キャベツ 26 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.5 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 小麦粉 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.3 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄	米 65 黄 水 85 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 カレールー 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 ちくわ 1本 赤 小麦粉 3 黄 青のり粉 0.2 赤 水 5 黄 油 4 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 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 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 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 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 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 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 ハム 5 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 5 緑 塩 0.15 こしょう 0.02 マヨネーズ 7.5 黄 酢 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 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 糸かまぼこ 10 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1 酢 2.4 みりん 0.35 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 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 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 黄 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(袋) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 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 9 黄 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 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 15 赤 さといも 10 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

5/19(金) 食育の日

ぶどうパン、牛乳、タンドリーチキン、ブロッコリー、ほそぎ野菜のスープ

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトとカレー粉等の香辛料で漬け込み、焼いた、インドの料理です。本来は「タンドール」と呼ばれる土窯で焼かれます。

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。

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... 体の調子をとるのえるもの

■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
619	25.5	20.1	2.1	310	87	2.3	218	0.36	0.49	28	5.6

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまいそう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

尼崎子育て支援センター 電話 6430-9989

◎子ども子育てで困ったら、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。