




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。

| 日曜 | 5月1日(水)行事食 | 5月2日(木) | 5月7日(火) | 5月8日(水) | 5月9日(木) | 5月10日(金) | 5月13日(月) | 5月14日(火) | 5月15日(水) | 5月16日(木) | 5月17日(金) |
|-------------|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|--|
| 献立名 | たけのごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 いかときゅうりの酢の物 おすまし かしわもち | ごはん 牛乳 回鍋肉 さつまいものあめ煮 わかめスープ | パン 牛乳 ソーセージ アスパラガスのサラダ | そばろごはん (ごはん) 牛乳 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 | ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜のサラダ 中華スープ | ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 磯あえ カラマンダリン | 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 さわらの塩焼き 野菜の土佐酢あえ ふた汁 | ごはん 牛乳 ぎょうざ 麻婆はるさめ たまごスープ | ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ 冷凍みかん | ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き レタスのおひたし けんちん汁 |
| 材料名及び使用量(g) | 米 65 黄 水 84 たけのご 25 うすあげ 5 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 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 上白糖 2 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 とうふ 25 赤 てまりふ 1 かまぼこ 10 にんじん 8 みつば 3 えのきたけ 10 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5 けずりぶし 2 水 125 かしわもち 1個 黄 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 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 土しよが 0.15 黄 にんにく 0.15 黄 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 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 塩 調理用 0.2 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 さつまいも 5 黄 油 30 黄 濃口しょうゆ 1 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.2 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しよが 0.1 緑 水 140 | パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 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 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 水 28 黄 キャベツ 30 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 切り干し大根 1本 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 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 とうふ 30 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 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 | とりひき肉 25 赤 土しよが 0.4 緑 たまご 25 赤 塩 0.08 赤 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 でんぶん 8 黄 油 4 黄 小松菜 25 赤 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.1 黄 サラダ油 0.6 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄 酢 0.6 黄 えび 20 赤 酒 1 赤 にんじん 5 緑 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 緑 こしょう 0.03 緑 淡口しょうゆ 2.8 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 緑 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 とり肉 70 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 酒 1 赤 でんぶん 8 黄 油 4 黄 ハム 3 赤 小松菜 25 赤 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.1 黄 サラダ油 0.6 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄 酢 0.6 黄 えび 20 赤 酒 1 赤 にんじん 5 緑 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 緑 こしょう 0.03 緑 淡口しょうゆ 2.8 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 緑 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 牛肉 33 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 水 20 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 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄 カラマンダリン 1/2個 緑 | 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 こしょう 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 とり肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 黄 とうもろこし 10 黄 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 たけのご 8 黄 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 豚ひき肉 8 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 たけのご 8 黄 にら 5 緑 土しよが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 30 黄 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 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 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 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 土しよが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.5 黄 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 酒 10 赤 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 黄 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1 黄 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 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 | |


| 日曜 | 5月20日(月) | 5月21日(火) | 5月22日(水) | 5月23日(木) | 5月24日(金) | 5月27日(月) | 5月28日(火) | 5月29日(水) | 5月30日(木) | 5月31日(金) |
|-------------|--|---|--|---|--|---|---|--|---|---|
| 献立名 | ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 かまぼこときゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁 | ぶどうパン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ とうふ汁 | ごはん 牛乳 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 とうふ汁 | ごはん 牛乳 野菜チャンプルー はるさめサラダ 冷凍みかん | ごはん 牛乳 はるまき キャベツの炒め物 スープ | ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんの炒り煮 チンゲンサイのおかかあえ | 小型パン スパゲティソテー 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ | ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース にんじんしりしり さつま汁 | ごはん 牛乳 あじのフライ 焼きじゃがいも 貝柱のスープ | 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 牛肉 40 赤 土しよが 0.8 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 酒 1 黄 糸かまぼこ 10 赤 きゅうり 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 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 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 赤 水 130 | ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 赤 こしょう 0.03 黄 牛乳 35 赤 水 35 黄 ツナ 10 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 5 緑 きゅうり 2 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 みそ 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 50 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 黄 にんじん 3 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 10 緑 しめじ 5 緑 みそ 4.2 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 みりん 2.5 黄 酒 1 赤 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 1 赤 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 黄 たまねぎ 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 酢 3 黄 温州みかん冷凍 1個 緑 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 納豆あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しよが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 黄 たまねぎ 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 酢 3 黄 温州みかん冷凍 1個 緑 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 キャベツ 5 赤 ハム 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 土しよが 0.1 緑 水 135 | 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 黄 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 赤 だし昆布 0.3 黄 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 | 小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 黄 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 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 2.5 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 ブロッコリー 25 黄 とうもろこし 4 黄 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 | 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 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぶん 0.5 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 こしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 | 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 あじ 1尾 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 9 黄 油 7 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄 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 黄 こしょう 0.03 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.2 緑 土しよが 0.2 緑 水 140 | 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 黄 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 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 |



**5月1日(水)
こどもの日行事食**

たけのごはん
牛乳
がんもどきの含め煮
いかときゅうりの酢の物
おすまし
かしわもち

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。こどもの日にちなんで「かしわもち」をつけています。



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 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 | 25.5 | 19.6 | 2.1 | 318 | 89 | 2.3 | 221 | 0.35 | 0.49 | 27 | 5.5 |

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう...
★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
◎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。