



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)	5月2日(木)行事食	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	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン キャベツのサワーづけ スープ	たけのごはん 牛乳 さけの塩焼き チンゲンサイのごままふし ゆばのすまし汁 かしわもち	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 野菜のさっぱり炒め もずく汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 切り干し大根のカレー煮 味つけのり	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ピーマンのおかか炒め みそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 もちいりの含め煮 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 トック カラマンダリン	パン 牛乳 クリーム煮 アスパラガスのサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 たけのごはん 昆布の炒め煮 レタスのおひたし	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ごぼうとアーモンドの炒り煮 とうふ汁
材料名及び使用量(g)	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 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 黄 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 緑 トマトケチャップ 9 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 キャベツ 1個 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白砂糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 とりにく 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 65 黄 水 84 たけのご 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 さけ 1切 赤 塩 0.3 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 たまご 1 黄 とうふ 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりふし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 白砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 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 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりふし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 白砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 カレーパウダー 0.1 けずりふし 0.5 水 25 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 2.9 黄 白砂糖 4.3 黄 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 黄 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 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.5 黄 水 55 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 緑 とうもろこし 10 緑 白砂糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.5 黄 サラダ油 0.3 黄 白砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 餅いなり 1個 黄 白砂糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりふし 0.5 黄 水 30 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 20 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 赤 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 白砂糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 1.3 緑 ブルーベリージャム 1袋 緑 カラマンダリン 1個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 20 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 赤 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 白砂糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 1.3 緑 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 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 パセリ 0.1 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 緑 白砂糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 黄 水 20 黄 でんぷん 0.6 黄 細切り昆布 1 赤 たけのご 15 緑 白砂糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.7 黄 水 20 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 白砂糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 赤 糸かつお 0.5 黄 白砂糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 豚肉 60 赤 塩 0.5 ごぼう 25 赤 酒 1 赤 水 7.5 黄 でんぷん 7.5 黄 油 4 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.6 緑 アーモンド(砕) 3 黄 サラダ油 1.5 黄 白砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 赤 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 けずりふし 2.5 水 110

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	ガバオライス (ごはん) 牛乳 たまごスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 たまご大豆 はりはりづけ	小型パン スパゲティンター 牛乳 タンダーチキン(ヨーグルト) ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 ますのごはく揚げ じゃがいものごま酢あえ 沢煮椀	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ほそぎりポテトサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナとごぼうの炒め物 若竹汁	パン 牛乳 ポークシチュー キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜の煮びたし 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ さばのごんソテー フォースープ
材料名及び使用量(g)	とりにく 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのご 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 パジルペースト 1 緑 オウスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 白砂糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 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 ヨーグルト 1個 赤	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 白砂糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりふし 0.3 水 4 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 緑 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 白砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.7 黄 みりん 0.5	小型パン 1個 黄 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 牛乳 1本 赤 とりにく 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 25 緑 グリーンピース 4 緑 とうもろこし 3 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 黄 濃口しょうゆ 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 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 もやし 20 緑 しいたけ 10 緑 ピーマン 5 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 でんぷん 1 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのご 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 緑 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 三度豆 5 緑 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 黄 白砂糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 白ごま 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白砂糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 酢 2.3 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 水 0.5 酒 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 白砂糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 サラダ油 0.5 黄 でんぷん 0.1 黄 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 黄 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 黄 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 たまねぎ 15 緑 たけのご 15 緑 わかめ 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりふし 2.5 水 125	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 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.3 黄 水 63 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 みりん 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 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 4 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 白砂糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 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 黄 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 水 1 けずりふし 0.3 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 酒 1.3 濃口しょうゆ 1.5 土しょうが 0.4 緑 でんぷん 6 黄 油 3 黄 白砂糖 2.4 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酢 1.3 トマトケチャップ 3.4 水 2.3 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 にんじん 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 とりにく 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのご 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 黄 こしょう 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

**5月2日(木)
こどもの日行事食**

たけのごはん
牛乳
さけの塩焼き
チンゲンサイのごままふし
ゆばのすまし汁
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
618	25.6	19.4	2.1	313	90	2.1	212	0.36	0.50	26	5.6

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...

◎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。

電話 6430-9989
小松さくらこども支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきこども支援センター

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。