



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	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナとごぼうの炒め物 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜の土佐酢あえ みそ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも フォースープ	たけのごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 小松菜の煮びたし すまし汁	パン 牛乳 ピーフンチャー キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 カラマンダリン	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ じゃこたくあん とうふ汁	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ きくらげのサラダ 中華スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ	小型パン スパゲティソース 牛乳 さけのムニエル ブロッコリー 冷凍みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のカレー煮 さつま汁
材料名及び使用量(g)	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 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 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 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 ツナ 12 赤 ごぼう 22 赤 酢 0.6 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 にんじん 4 緑 キャベツ 2 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 うすあげ 2 黄 ごま油 0.3 黄 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 65 赤 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 こんにゃく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とりにく 10 赤 フォア 7 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 5 緑 たけのご 5 緑 チンゲンサイ 0.27 塩 0.01 淡口しょうゆ 3.5 だし昆布 0.7 水 130	米 60 黄 水 77 たけのご 23 とりにく 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 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 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 ごしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 上白糖 0.2 黄 水 55 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 ごしょう 0.01	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 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 黄 トマトケチャップ 5 黄 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 ごしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.2 黄 水 55 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 ごしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 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 しらす干し 3 黄 青ねぎ 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 ツナ 10 赤 きゅうり 0.2 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 赤 淡口しょうゆ 1.5 黄 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 豆腐入り丼(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 でんぷん 0.1 黄 しらす干し 3 黄 キャベツ 25 緑 たくあん 4 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 黄 土しょうが 0.3 黄 でんぷん 4.8 黄 油 2 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酢 1 トマトケチャップ 2.7 黄 水 1.8 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 えび 20 赤 酒 1 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 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.03 黄 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 土しょうが 0.2 緑 水 120	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 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 さけ 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 塩 調理用 0.4 黄 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 黄 トマトケチャップ 24 黄 ごしょう 0.04 黄 ウスターソース 3 黄 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	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 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 切り干し大根 5 緑 赤 うすあげ 3 赤 黄 ふ 2 赤 黄 じゃがいも 30 黄 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 緑 赤 煮干し 2 水 135

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	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 とりにくから揚げ ピーマンのおかか炒め もずく汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き クーペイリチー 豆乳汁	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン きのこのソテー スープ	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 にらたま もちなりの含め煮 切り干し大根のみそ汁	ガバオライス (ごはん) 牛乳 チンゲイサイのスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ レタスのおひたし けんちん汁	パン 牛乳 ポークチャップ キャベツの炒め物 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 わかめのあえ物
材料名及び使用量(g)	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 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 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 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 小麦 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 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 60 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.03 黄 酒 1 でんぷん 7.5 黄 油 4 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 かみりん 1.2 黄 花かつお 0.5 赤 たまご 17 赤 とりにく 2 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 5 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.8 黄 塩 12 赤 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 赤 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 10 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 たまねぎ 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.24 黄 豚肉 12 赤 切り干し大根 4 緑 糸こんにゃく 8 緑 細切り昆布 0.2 赤 サラダ油 1.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.8 黄 塩 12 赤 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 赤 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 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 0.01 黄 ごしょう 0.01 黄 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1 黄 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 0.4 黄 にんじん 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 1 黄 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 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	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 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 25 黄 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 はるさめ 3 黄 キャベツ 12 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 6 緑 塩 調理用 0.1 黄 たまご 35 赤 塩 0.04 黄 サラダ油 0.8 黄 しいたけ 0.3 黄 豚肉 10 赤 土しょうが 0.1 緑 酒 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 黄 餅いなり 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 5 緑 しいたけ 4 緑 切り干し大根 4 緑 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 水 130 黄	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 たけのこ 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 オイスターソース 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 でんぷん 1 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 黄 はるさめ 2 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 水 125 黄 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 0.4 黄 ごしょう 0.05 黄 でんぷん 7 黄 油 4 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 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 8 黄 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 とりにく 30 赤 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 でんぷん 15 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 25 緑 とうもろこし 9 黄 塩 調理用 0.1 黄 マーガリン 2.3 黄 小麦粉 2.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄 牛乳 35 赤 生クリーム 2 赤 水 45 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 米 2個 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 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 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄	


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	26.1	19.8	2.2	312	89	2.2	202	0.38	0.49	27	5.7

いくしあ
★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう...
★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・ひと味きプラザ内

◎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。


5月2日(木)
こどもの日行事食
ごはん
牛乳
照り焼きチキン
野菜の土佐酢あえ
みそ汁
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。
