



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。

※食料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(金)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)食育の日
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ツナと野菜のあえ物 味つけのり	ごはん 牛乳 はるまき 野菜のごま酢あえ スープ	五目ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆばの煮びたし みぞ汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんとアーモンドの炒り煮 チンゲンサイのおかかあえ	パン 牛乳 スクランブルドエッグ ツナとキャベツのサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ひじきの煮物 さつまい	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 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 きんぴらごぼう 若竹汁	ごはん 牛乳 ぎょうざ 麻婆はるさめ たまごスープ	パン 牛乳 ボーケビーンズ コーンサラダ 冷凍みかん
材料名及び使用量(g)	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 黄 こんにやく 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 水 30 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 赤 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 黄 酢 3.3 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 とりがら 15 土しよが 0.1 緑 水 135	米 65 黄 水 83 黄 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 65 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 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 水 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 水 20 赤 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 赤 豆乳 40 赤 水 60 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 たまご 45 赤 ハム 10 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 ツナ 10 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 キャベツ 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 5.5 黄 水 2 黄 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みぞ 9.5 赤 煮干し 2 黄 水 115 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 60 赤 グリーンピース 0.3 赤 にんにく 0.04 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 キャベツ 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 5.5 黄 水 2 黄 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みぞ 9.5 赤 煮干し 2 黄 水 115 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.2 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 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 ブロッコリー 25 赤 とうもろこし 10 赤 にんじん 3 赤 塩 調理用 0.2 赤 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 60 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.2 赤 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 ごぼう 15 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みぞ 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 たまご 17 赤 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 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 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 黄 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.03 黄 にんにく 0.1 緑 上白糖 0.5 黄 水 28 黄 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 酢 2 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	

日曜	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
献立名	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッセ アスパラガスのソテー フォースープ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き アスパラガスのソテー けんちん汁	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー じゃがいものから揚げ キャベツのごまぶし	ごはん 牛乳 親子うどん 牛乳 がんとどきの含め煮 磯あえ	ぶどうパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜とごうやとうふの含め煮 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ハンニョムチキン はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 じゃこピーマン 野菜の土佐酢あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッセ 1個 黄 油 6 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 とり肉 10 赤 フォア 7 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 黄 ツナ 0.01 黄 こしょう 3.5 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しよが 0.5 緑 酒 1 黄 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 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 0.2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.7 黄 じゃがいも 50 黄 油 3 黄 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 黄 さといも 15 黄 こんにやく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 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 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 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 赤 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 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.7 黄 じゃがいも 50 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 1 黄 とうふ 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄	米 65 黄 水 85 黄 うどん 10 黄 とり肉 15 黄 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 黄 水 125 黄 牛乳 1本 赤 がんとどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 わかめ 1 黄 みりん 1.5 黄 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 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 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 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 黄 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 牛乳 25 赤 ごうやとうふ 3 赤 水 45 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 0.7 赤 みりん 0.3 黄 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 酢 3 黄	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 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 ごうやとうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.3 黄 けずりぶし 0.6 黄 水 30 黄 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 黄 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みぞ 8.5 赤 煮干し 2 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 にんにく 0.1 黄 トマトケチャップ 2.7 黄 みぞ 1 赤 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 水 2 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 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 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 0.5 黄 水 120 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 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 水 20 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 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

韓国料理! 新しい献立 「ヤンニョムチキン」

「ヤンニョム」とは、韓国語で「合わせ調味料」を意味します。トマトケチャップ、みぞ、さとう、しょうゆなどを合わせた調味料を、カラッと揚げたとり肉にからめています。




食物アレルギーはありませんか?

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

お知らせ

ペーパーレス化及びデジタル化推進の観点により、令和8年6月から学校給食の献立と材料表の配付を終了します。尼崎市ホームページ(「小学校給食の献立」)ページ番号1030133)に献立表を掲載していますので、ご確認ください。

こちらから↓



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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
615	24.6	20.0	2.1	317	90	2.5	211	0.35	0.50	25	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 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。