



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	4月9日(木)	4月10日(金)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ にんじんしりしり もずくスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 みそ汁	菜めし 牛乳 野菜炒め 焼きじゃがいも カラマンダリン	黒糖パン 牛乳 ミンチボールのチャップ 煮 フォーサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ひじきの煮物 かきたま汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 回鍋肉 切り干し大根のサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ツナとはくさいの煮びたし ぶた汁	パン 牛乳 クリーム煮 ブロッコリーのサラダ チョコマーシャル
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 55 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 たまねぎ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 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 ごしょう 0.01 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 赤 もずく 7 赤 塩 0.37 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 3.2 水 135 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 うすあげ 3 赤 さといも 25 黄 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	米 80 黄 水 105 菜めしの素 2.4 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 5 黄 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 カラマンダリン 1個 緑	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぷん 0.2 黄 フォー 10 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 水 15 みりん 2 水 1 でんぷん 0.2 黄 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 水 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 水 105 でんぷん 0.5 黄	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 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 ペーリーフ 2 切り干し天根 0.05 水 65 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パインレトルト 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.1 緑 青ねぎ 0.1 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 0.15 黄 にんにく 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 でんぷん 0.6 黄 切り干し天根 3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.5 ごま油 0.3 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 酒 1 でんぷん 7.5 黄 油 4 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	パン 1個 黄 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 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 ごしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 赤 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 1 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄

日曜	4月23日(木)	4月24日(金)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 すきやき風煮 小松菜のおひたし	豚どん (ごはん) 牛乳 じゃこピーマン 若竹汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ 春野菜のソテー はくさいスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 かまぼこときゅうりの酢の物 けんちん汁	ごはん カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 磯あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2	豚肉 40 赤 酒 1 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 小麦粉 0.5 黄 水 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 しらす干し 3 ピーマン 25 緑 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 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 わかめ 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 1切 赤 でんぷん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 黄 みりん 1.2 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.2 黄 糸かまぼこ 10 赤 きゅうり 20 赤 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 2.4 みりん 0.35 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 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	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 カレー粉 0.2 塩 1 黄 ごしょう 0.9 濃口しょうゆ 0.03 ウスターソース 2 水 1.8 牛乳 90 1本 赤 がんもどき 1 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 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 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう、旬の食材や地域の食材(あまやさい)などを使用し、行事食や郷土料理、国際理解につながる外国の料理など、多様な給食を提供します。安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

1年生の給食は、4月17日(金)から始まります。

若竹汁とは

若竹汁は、春が旬のわかめとたけのこを使ったすまし汁のことです。「若」はわかめ、「竹」はたけのこを表しています。わかめとたけのこには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。

尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

お知らせ

ペーパ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
621	24.3	20.6	2.2	302	81	2.0	237	0.36	0.49	26	4.5

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまっそう... ★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相談も受け付けています。