



# 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 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 焼きつくね 五目豆 ふた汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 春野菜のソテー 豆乳コンスープ	豚どん (ごはん) ポテトコロッケ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 がんもどきの含め煮 大根のサワーづけ	黒糖パン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 コーンキャベツ スープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし みぞ汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 じゃこピーマン 若竹汁
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 一口がまん 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 濃口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 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 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 黄 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 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 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01 切り干し大根 15 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 けずりぶし 0.5 水 25 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	豚肉 40 赤 酒 1 緑 たまねぎ 50 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しよが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 切り干し大根 5 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 けずりぶし 0.5 水 25 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 水 23 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 ごしょう 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	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 でんぶん 0.2 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 赤 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 ごしょう 0.01 とり肉 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 ごしょう 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	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 4 黄 上白糖 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 濃口しょうゆ 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 キャベツ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 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 水 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 うすあげ 2 赤 ふ 2 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しよが 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 緑 にんにく 0.15 緑 濃口しょうゆ 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 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 焼豚 8 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しよが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 みりん 1 水 1.2 でんぶん 0.2 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 酒 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 赤 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125

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	パン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 野菜のごま酢あえ カラマンダリン	ごはん 五目うどん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き にんじんしりしり 切り干し大根のみぞ汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め じゃがいものごま酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 上白糖 0.9 黄 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 赤 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 ごしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 ツナ 10 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 ごしょう 0.02 酢 2 りんごジャム 1袋 緑	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 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 水 32 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5 カラマンダリン 1/2個 緑	米 65 黄 水 85 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 土しよが 0.5 緑 酒 1 緑 濃口しょうゆ 0.8 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 0.5 黄 淡口しょうゆ 2 みりん 2 水 1 でんぶん 0.2 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 黄 ごしょう 0.01 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 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 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 ピーマン 5 緑 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 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3

うら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、よろしくお願いたします。

**学校給食は「食」を学ぶ時間です!**

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。

**お知らせ**  
1年生の給食は、4月17日(金)から始まります。

**4~5月に旬を迎える春のみかん「カラマンダリン」**

カラマンダリンは、栽培量が少なくめずらしい国産のみかんです。樹に実っている期間が長いので、あまみが強く果汁もたっぷりです。外の皮は手でかんたんにむくことができ、袋ごと食べられます。

**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↓

■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
619	24.7	20.0	2.1	315	89	2.1	207	0.37	0.48	25	5.4

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

**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  
◎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相談も受け付けています。