



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(木)	5月2日(金)行事食	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月19日(月)食育の日
献立名	パン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリーのサラダ たまごスープ	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き ピーマンのおかか炒め さつま汁 かしわもち	ごはん 牛乳 牛肉のしくれ煮 ツナと野菜のあえ物 とうふ汁	ごはん 牛乳 はるまき 野菜のさっぱり炒め 中華スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 とり肉とにらのごま酢あえ 味噌つけのり カラマンダリン	そばろごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の炒り煮 みそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	ごはん カレーうどん 牛乳 あじのフライ ブロッコリー ぼそざり野菜のスープ	ごはん 牛乳 あじのフライ ブロッコリー ぼそざり野菜のスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 いかときゅうりの酢の物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 回鍋肉 はるさめサラダ スープ
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 4 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 0.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 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 でんぶん 0.5 黄	米 60 黄 水 77 たけのこ 23 緑 うすあげ 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 さば 1切 赤 塩 0.3 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 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 煮干し 2 赤 水 125 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 ごぼう 4 緑 酢 0.2 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.4 酒 0.6 ツナ 5 赤 にんじん 5 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 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 はるまき 1本 赤 油 3 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 えび 40 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 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりがら 15 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 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 緑 白花生 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 105 とり肉 15 赤 にら 14 緑 にんじん 4 緑 もやし 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 3.2 酢 0.3 一味とうがらし 少々 味噌つけのり 1袋 赤 カラマンダリン 1/2個 緑	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 15 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 塩 0.6 黄 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 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 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.01	米 50 黄 水 65 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 水 7 パン粉 9 黄 油 7 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 水 90 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 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぶん 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 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 あじ 1尾 赤 塩 0.1 こしょう 0.03 小麦粉 7 黄 水 7 パン粉 9 黄 油 7 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 ベーコン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 3 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 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 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 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 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 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

日・曜	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
献立名	パン 牛乳 スクランブルドエッグ キャベツのサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 ますの照り焼き きんぴらごぼう 豆乳汁	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー じゃがいものから揚げ きゅうりのごま酢あえ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 小松菜のおひたし ぶた汁	ぶどうパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め きくらげのサラダ もずくスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ チンゲンサイとちくわの炒め物 けんちん汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 こしょう 0.02 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.7 黄 サラダ油 0.1 黄 こしょう 0.3 酢 0.02 しょう 1.2 豚肉 10 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 一味とうがらし 少々 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 黄 しめじ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.7 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 緑 きゅうり 10 緑 もやし 30 緑 塩 調理用 0.2 塩 1.5 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2.7 酢 0.4 一味とうがらし 少々	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 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 ササゲ 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 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 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り豚汁 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぶん 0.5 黄 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 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 なす 20 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 ハチミツ 1.5 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.6 黄 酒 1 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.5 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 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 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぶん 0.5 黄 ぶどうゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 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 緑 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 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 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 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

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
616	25.1	20.2	2.1	311	89	2.5	209	0.38	0.50	32	5.8

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター

尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきひと咲きプラザ内

★子育てが不安… ★イライラして叩いてしまいう… ★よその子はできるけど、うちの子はできない…

○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面談も受け付けています。

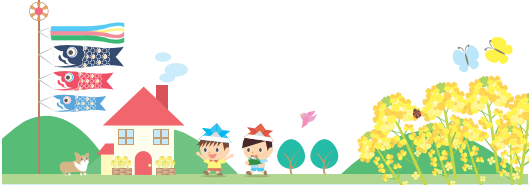
4・5月の学校給食費の納付期限は5月28日です

4・5月の学校給食費は2ヶ月分をまとめて5月28日に給食費引き落とし用の登録口座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いたします。

5月2日(金) こどもの日行事食

たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き
ピーマンのおかか炒め さつま汁 かしわもち

5月5日のこどもの日にちなんで
「かしわもち」を取り入れています。



お気～に入りのズッキーニ

ズッキーニはかぼちゃの仲間、主に長野県や宮崎県で生産され、消費が増加傾向にある注目野菜です。炒め物や揚げ物だけでなく、スープに入れてもおいしく食べることができます。

