



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)行事食	5月2日(金)	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	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツのごまぶし 若竹汁 かしわもち	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン ほそぎりポテトサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 わかめのあえ物	ガバオライス (ごはん) 牛乳 たまごスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の土佐酢あえ ぶた汁	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ いんげんのごまあえ とうふ汁	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも 中華スープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごぼうとアーモンド [*] の炒り煮 さつま汁	ごはん 牛乳 はるまき 野菜のさっぱり炒め チンゲイサイのスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りサバハン ^ガ 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 でんぶん 0.3 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 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 かしわもち 1個 黄	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 とり肉 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 サラダ油 0.3 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 マカロニ 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 淡口しょうゆ 2.7 水 20 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 はるまき 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 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ビーマン 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 バジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 白ごま 0.3 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 はるまき 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 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 こぼろ 6 緑 酢 0.3 緑 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 赤 豚肉 10 赤 ふ 2 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ビーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55	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 土しょうが 0.3 緑 でんぶん 4.8 黄 油 2 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 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 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 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 とり肉 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 黄 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.5 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 濃口しょうゆ 3.6 淡口しょうゆ 45 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 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 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 ハトムシ 3 赤 とりから 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 でんぶん 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 えび 20 赤 酒 1 緑 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 とりから 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 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 みりん 0.7 でんぶん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 ビーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 125	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 塩 0.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.1 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 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120

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	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ひじき豆 レタスのおひたし	小型パン スパゲティンター 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ビーマンのおかが炒め 豆乳汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 にらたま 小松菜のサラダ フォースープ	たけのこごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 豆の甘煮 すまし汁	パン 牛乳 ビーフシチュー アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 厚あげのそばろ煮 ツナとごぼうの炒め物 みそ汁	ごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 かつおぶしかけ
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 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 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 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 20 でんぶん 0.6 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ビーマン 5 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 マヨネーズ 8 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 黄 ビーマン 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 牛乳 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 緑 しめじ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	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 緑 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 こしょう 0.04 ウスターソース 0.04 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 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 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 8 緑 塩 調理用 0.1 赤 たまご 45 赤 サラダ油 0.05 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 黄 豚肉 15 赤 土しょうが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.05 淡口しょうゆ 1.2 赤 ハム 3 赤 小松菜 25 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.1 黄 サラダ油 0.6 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄 酢 0.6 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	米 65 黄 水 84 黄 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 とり肉 15 赤 くきわかめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	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 トマトケチャップ 5 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.2 黄 水 55 緑 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 みりん 0.7 でんぶん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 ビーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 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 赤 たけのこ 10 緑 ビーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 かつおぶしかけ 1袋 赤

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
616	26.0	20.0	2.2	311	90	2.4	209	0.36	0.50	25

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そう…
★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1日(木) こどもの日行事食

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
キャベツのごままぶし 若竹汁 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。

タイの国からコップンガー

ガバオライスは、ひき肉とバジル、野菜などの炒めた具をご飯にかけて食べるタイ料理です。ひきわり大豆を入れ、豆類の摂取や食物繊維を摂れるようにしています。