



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	たけのごはん 牛乳 さわらの塩焼き ピーマンのおかか炒め とうふ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 さつま汁	小型パン スパゲティンター 牛乳 さけのムニエル ブロッコリー	ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも トック	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのごまぶし みそ汁	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン きのこのソテー スープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 はるさめサラダ	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 84 たけのご 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 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 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 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こやうどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 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 1.8 淡口しょうゆ 3.6 みりん 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	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 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 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 2 けずりぶし 0.3 水 4 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 しめじ 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	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 ピーマン 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 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 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 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 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 ハチみそ 3 赤 とりがら 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 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	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 4 濃口しょうゆ 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 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 とり肉 60 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 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 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	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 トマトビュレ 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 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 にんじん 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 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 こしょう 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	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 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 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.6 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 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

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 厚あげのそばろ煮 ツナとごぼうの炒め物 豆乳汁	ごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ゆばの煮びたし けんちん汁	ガバオライス (ごはん) 牛乳 チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ こふきいも フォースープ	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き にんじんしりしり ゆばのすまし汁	パン 牛乳 ビーフンチャー アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 にらたま もちいなの含め煮 若竹汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 縮厚あげ 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 酒 0.7 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 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 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	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 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 赤 もやし 20 緑 たけのこ 10 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 はるさめ 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 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 にんじん 3 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 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	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 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 パジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ'イ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	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 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ'イ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	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 緑 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 黄 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 ごしょう 0.27 淡口しょうゆ 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんにく 0.1 緑 みそ 1.6 赤 上白糖 0.5 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 黄 ごま油 0.7 黄 でんぶん 0.6 黄 白ごま 1 黄 ツナ 7 黄 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	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 トマトビュレ 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 キャベツ 30 緑 アスパラガス 20 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 2 黄 サラダ油 1.3 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 6 緑 塩 調理用 0.1 たまご 35 赤 塩 0.04 サラダ油 0.8 黄 しいたけ 0.3 黄 豚肉 10 赤 土しょうが 0.1 緑 酒 0.6 濃口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 黄 餅いなり 1個 黄 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 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

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	たん白質 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
618	25.9	20.0	2.1	300	89	2.4	210	0.36	0.50	27	5.7

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター

尼崎市天王寺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

たけのごはん 牛乳 さわらの塩焼き
ピーマンのおかか炒め とうふ汁 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。



地元食材と他国料理のコラボ

ガバオは、タイの言葉で
「ホーリーバジル」とい
う香りの強いバジルのこ
とです。給食では、兵庫
県産のスイートバジルを
使い、地産地消や他国の
食文化にふれています。

