



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	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー ぎょうざ はるさめサラダ	たけのこごはん 牛乳 塩豚じゃが ツナと野菜のあえ物 かしわもち	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 きんぴらごぼう みそ汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 じゃがいものから揚げ スープ	パン 牛乳 ボークビーンズ マカロニサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の炒り煮 豆乳汁	ごはん カレーうどん 牛乳 さわらの塩焼き キャベツの炒め物	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 磯あえ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ゆばの煮ひたし すまし汁	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 牛肉のしぐれ煮 じゃこピーマン とうふ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 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 0.5 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.3 赤 白ごま 0.4 黄 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ごま油 0.1 黄	米 65 黄 水 84 赤 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 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 ツナ 7 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 かしわもち 1個 黄	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 きんぴら 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 ごぼう 15 緑 酢 0.5 ごこんにゃく 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 とうふ 0.3 黄 一味とうがらし 少々 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 さつまいも 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 145	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 50 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	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 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 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 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 とり肉 60 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 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 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 65 黄 水 85 黄 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 小麥粉 0.15 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 8 緑 たまねぎ 35 緑 三度豆 8 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.2 水 18 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 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	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 塩 2 みりん 0.3 水 1 でんぶん 0.2 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 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 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 こしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 土しょうが 0.8 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 ごこんにゃく 0.3 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 1 酒 1 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 水 110

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 はるまき 麻婆はるさめ 中華スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 いかときゅうりの酢の物 ヨーグルト	そぼろごはん (ごはん) 牛乳 ツナとキャベツの炒め物 オクラのみそ汁	パン 牛乳 ますのムニエル アスパラガスのサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじきの煮物 けんちん汁	ごはん 牛乳 親子煮 野菜の土佐酢あえ 冷凍みかん	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 あじのフライ レタスのおひたし さつま汁	ぶどうパン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリーのサラダ ほそぎり野菜のスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 豚ひき肉 8 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 8 緑 にら 5 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 2 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 えび 20 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 40 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 緑 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 ヨーグルト 1個 赤	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 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 5 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 キャベツ 20 緑 アスパラガス 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 1 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 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8.5 塩 0.8 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り豚汁バーガー 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 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 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 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 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどろふ 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 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 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 温州みかん冷凍 1個 緑	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 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 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 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 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 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 レタス 30 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 赤 上白糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 黄 わかめ 0.4 赤 キャベツ 3 赤 青ねぎ 9.5 緑 煮干し 2 水 135	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 チキン 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 1 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 ベーゴン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 3 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130

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
618	25.3	19.8	2.1	312	88	2.3	202	0.36	0.49	26	5.5

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。

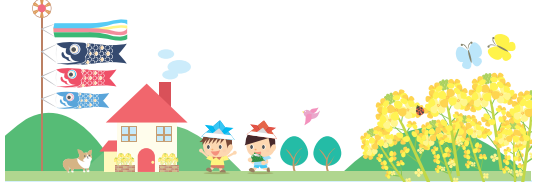
4・5月の学校給食費の納付期限は5月28日です

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2日(金) こどもの日行事食

たけのこごはん 牛乳 塩豚じゃが
ツナと野菜のあえ物 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。



これからが旬！

アスパラガスには、アスパラガスから発見され
名付けられたアスパラギン酸が含まれています。
アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、疲労回復
効果があります。

