

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月1日(水)	5月2日(木)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる かしわもち	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに かわちぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ クーフィリチー すましじる	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ かきたまじる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● たまねぎ 1 ● にんじん 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● せいろ 1.4 ● さとう 0.7 ■ しお 0.3 ● チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ● かしわもち 1こ ■	パン 1こ ■ あぶら 8 ■ きなこ 5 ● さとう 3.3 ● しお 0.01 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ(カット) 20 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 40 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ キャベツ 25 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● わかめ 0.02 ● チキンブイオン 4.9 ● ポークブイオン 2.1 ●	パン(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 7 ■ しお 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりつくね 30 ● はるさめ 3 ● レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.4 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● しょうが 0.2 ▲ せいろ 0.2 ● しお 0.2 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 8 ■ あぶら 3 ■ あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ▲ にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 1.5 ● しお 0.2 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とり 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ とうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6.2 ● ポークブイオン 2.6 ● かわちぼんかん 2切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ■ せいろ 1 ● みりん 1 ● ぶたにく 8 ● あぶらあげ 2 ● にこぶ(細) 1.2 ● しいたけ 0.4 ▲ こんにやく 8 ▲ にんじん 4 ▲ さやいんげん 2 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 0.8 ■ せいろ 0.2 ● ごまあぶら 0.2 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.4 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 15 ● ミニあつあげ 55 ● にんじん 12 ▲ ねぎ 7 ▲ しいたけ 0.7 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あかだしみそ 3 ● しょうゆ(濃) 3 ▲ さとう 2 ■ せいろ 1 ● チリパウダー 0.02 ● でんぶん 0.4 ■ たまねぎ 20 ● にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.7 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.3 ● でんぶん 1.5 ■
E/P	666/27.6	641/20.9	620/27.6	578/25.1	555/24.3	582/26.4	596/26.5
月日	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずい(揚) フォーガー	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに たくあんづけ	おきなわふうたきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング	パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパプリカに こふきいも とうふスープ	ごはん ヨーグルトドリンク はるまき(揚) ツナとだいずのいために はるさめスープ
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 40 ● あぶら 2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ピーマン 5 ▲ あぶら 0.3 ■ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ ケチャップ 6 ● しょうゆ(濃) 1.7 ● さとう 2 ● す 1.5 ● しお 0.05 ● でんぶん 0.4 ● あぶら 0.5 ■ とりにく 10 ● フォー 6 ▲ もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にら 5 ▲ レモンじる 0.3 ● しょうゆ(淡) 3 ● しお 0.5 ● こしょう 0.01 ● チリパウダー 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 85 ■ ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ● ウスターソース 4.5 ● しお 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	パン(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ■ ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 11 ▲ ねぎ 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ▲ ケチャップ 1.7 ● しょうゆ(濃) 1.7 ● しお 0.6 ● こしょう 0.03 ● あぶら 2.2 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とり 20 ● こおりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ● こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 4 ● さとう 2.6 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ● みりん 2 ● しお 0.1 ● たくあんづけ 15 ▲	こめ(西宮産) 68 ■ ぶたにく 35 ● かまぼこ 5 ● にこぶ(細) 0.8 ● しいたけ 0.8 ▲ トマトピューレー 10 ▲ しょうゆ(淡) 4.2 ● パプリカ(缶) 3 ● しお 0.3 ● ポークブイオン 8 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● さとう 3 ● さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ● しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 ● あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ イタリアンドレッシング(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ とり 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ● パプリカ(缶) 0.4 ● さとう 0.4 ■ しお 0.3 ● こしょう 0.03 ● あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ● やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 1 ■ チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ まぐろ(フレーク) 12 ● だいず 6 ● あぶらあげ 3 ● にんじん 12 ▲ さやいんげん 1 ▲ しょうが 0.05 ● しょうゆ(濃) 0.8 ▲ さとう 0.6 ● せいろ 0.2 ● あぶら 0.2 ■ けずりぶし 0.1 ● はるさめ 8 ■ しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ● せいろ 1 ● しお 0.7 ● ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 15 ● ポークブイオン 6 ●
E/P	573/24.2	649/21.2	630/25.2	592/28.0	576/23.7	590/29.1	644/18.0
月日	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティ コンソメスープ	ピビンパ(ごはん) ピビンパ(ぎゅうにゅう) ピビンパ(ナムル) ぎゅうにゅう みそしる	カレーピラフ ぎゅうにゅう ひとくちチーズ みだくさんスープ	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) キャベツのあまずあえ ピーンソース	ごはん ヨーグルトドリンク さばのみそに にんじんシリシリ そうめんじる	パン ぎゅうにゅう だいたとぶたにくのカレーシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) たまごスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 10 ● ハム 8 ● キャベツ 15 ▲ たまねぎ 12 ▲ にんじん 5 ▲ パセリ 0.4 ▲ しお 0.2 ● こしょう 0.01 ● あぶら 1 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 50 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.3 ■ しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ■ ごまあぶら 0.6 ■ だいたもやし 40 ▲ ほうれんそう 15 ▲ しょうゆ(濃) 3.3 ● さとう 1.1 ■ ごまあぶら 0.6 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	こめ 68 ■ とり 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいろ 3 ● しお 1.3 ● カレーこ 0.6 ● こしょう 0.02 ● あぶら 3.2 ■ チキンブイオン 5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ひとくちチーズ 2こ ● ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかパーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とり 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 30 ▲ にんじん 5 ▲ す 1.5 ■ さとう 0.8 ■ しょうゆ(淡) 0.5 ● しお 0.2 ● やきぶた 5 ● ビーフン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.6 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(ストロベリー) 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ● さとう 3.2 ■ みりん 0.8 ● ハム 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ● あぶら 1 ■ けずりぶし 0.1 ● かまぼこ 7 ● そうめん 10 ● たまねぎ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.3 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 10 ● だいた 16 ● カレーこ 0.2 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ● ウスターソース 3.5 ● ケチャップ 1 ● しお 0.9 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 5.2 ● ポークブイオン 2.2 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● しょうが 0.5 ▲ せいろ 0.5 ● でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 10 ▲ パセリ 0.4 ▲ さとう 2.9 ■ しょうゆ(濃) 2 ▲ す 1.4 ■ たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ● にんじん 10 ▲ ほうれんそう 7 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 1 ■ チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●
E/P	576/22.6	634/30.7	560/22.4	558/26.4	582/26.8	575/24.2	587/26.7

学校給食課だより No.544

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人**
まずは、主食を食べることを目指しましょう。
- 主食を食べている人**
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。
- 主食+1品食べている人**
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)揚げ物
 *天候等により食材の一部が使用できない場合があります
 *海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
 *西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
 *献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
 *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和06年(2024年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (5月1日 to 5月31日) and rows for献立名 (Menu Name), 材料名および使用量 (Ingredients and Quantity), and E/P (Energy/Protein). Each cell contains a list of ingredients and their respective quantities.

学校給食課だより No.544

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人: まずは、主食を食べることを目指しましょう。
主食を食べている人: 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。
主食+1品食べている人: さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

おすすめの常備食材

Grid of recommended staple ingredients categorized into 主食 (Main Dish), 主菜 (Main Course), 副菜 (Side Dish), and 果物 (Fruit). Items include rice, bread, eggs, meat, fish, vegetables, and dairy products.

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品 (体を作るもとになる) ■印...黄色の食品 (熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品 (体の調子をとのえる) (揚)揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (May 1st to May 31st) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名および使用量), and energy/protein values (E/P). Each cell contains a list of ingredients and their quantities in grams.

学校給食課だより No.544

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人: まずは、主食を食べることを目指しましょう。
主食を食べている人: 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。
主食+1品食べている人: さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

Grid of food items categorized into 主食 (Main dishes like rice, bread), 主菜 (Protein sources like meat, fish, eggs), 副菜 (Vegetables like tomatoes, mushrooms), and 果物 (Fruits like apples, bananas). Includes a section for 牛乳・乳製品 (Dairy products like milk, yogurt).

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品 (体を作るもとになる) ■印...黄色の食品 (熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品 (体の調子をととのえる) (揚)揚揚物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認できます

