



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。

月日	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 五目豆 もずく汁	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 チンゲンサイの煮びたし オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ スープ	ごはん 牛乳 関東煮 じゃこピーマン 野菜のごま酢あえ	きなこパン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ	牛どん (玄米入りごはん) 牛乳 いんげんの磯あえ みかん	ごはん 牛乳 ミンチボールのチャップ [®] 煮 さわらのこはく揚げ 夏野菜のソテー チンゲイサイのスープ ヨーグルト	ひじきごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 小松菜の炒り煮 ぶた汁	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め キャベツのサワーづけ トック	ぶどうパン 牛乳 ますのチーズ焼き アスパラガスのソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ みかん	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ちりめんとアモドの炒り煮 きのこの甘酢あえ	
材料名	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 黄 たいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリーンピース 5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 けずりふし 0.3 水 6 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 赤 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりふし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 水 8 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 ごしょう 0.01 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 1 黄 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 0.8 トンカツソース 1.2 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 水 8 でんぷん 0.4 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 ごしょう 0.3 酢 0.02 とりにく 15 赤 とうふ 30 赤 たまねぎ 10 赤 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりから 15 みそ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 赤 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 ごしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 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 ごしょう 0.02 酢 2	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 マセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 赤 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 ごしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 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 ごしょう 0.02 酢 2	牛肉 50 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 黄 糸こんにゃく 25 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 酒 1 水 15 無洗米 70 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 105 牛乳 1本 赤 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 緑 焼きのり 0.3 上白糖 1.2 赤 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 温州みかん冷凍 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぷん 0.2 黄 ベーコン 8 赤 キャベツ 15 緑 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120 ヨーグルト 1個 赤	無洗米 65 黄 水 85 黄 とりにく 5 赤 ひじき 0.8 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.1 酒 2 みりん 1.2 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 ごしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 小松菜 30 赤 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 赤 淡口しょうゆ 0.6 赤 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 豚肉 15 赤 とりにく 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 35 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 三度豆 0.5 黄 サラダ油 1 黄 八丁みそ 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 一味とうがらし 0.01 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 20 赤 たまご 9 赤 トック 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 塩 0.75 赤 ごしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 ごしょう 0.01 アスパラガス 2 赤 塩 調理用 0.1 緑 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 豚肉 20 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 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 塩 0.85 ごしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しょうが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 八丁みそ 3 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 赤 みりん 0.5 赤 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 20 赤 たまご 9 赤 トック 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 塩 0.75 赤 ごしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しょうが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 八丁みそ 3 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 赤 みりん 0.5 赤 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 20 赤 たまご 9 赤 トック 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 塩 0.75 赤 ごしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しょうが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 八丁みそ 3 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 赤 みりん 0.5 赤 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 20 赤 たまご 9 赤 トック 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 塩 0.75 赤 ごしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130

月日	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め さんぴらごぼう さつまい	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 フレッシュサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 こやうどうふのたまごとし 野菜のさっぱり炒め とうがんとみそ汁	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フォーサラダ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 えだ豆	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 大豆とちりめんのごままぶし 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー とうふスープ	ごはん 牛乳 他人とじ きゅうりとわかめの酢の物 味つけのり みかん
材料名	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 50 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 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 黄 みりん 0.8 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.5 黄 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 黄 みりん 0.5 黄 一味とうがらし 0.002 とりにく 15 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 105	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ごぼう 0.5 黄 水 25 とりにく 15 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりふし 2.5 水 125	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 黄 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 70 緑 なす 12 緑 グリーンピース 6 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 1.2 黄 トマトケチャップ 18 塩 0.4 黄 ごしょう 0.04 黄 トンカツソース 4.8 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 5 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 バイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 ぶどうゼリー 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 こやうどうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりふし 1 赤 水 65 とりにく 15 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがんとみそ汁 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 10 緑 煮干し 2 赤 水 125	とりにく 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 みりん 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 黄 トマトケチャップ 1.2 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 60 無洗米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 ごしょう 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 黄 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 たけのこ 10 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 えだ豆 0.17 緑 塩 調理用 0.1 黄 食卓塩 0.2 黄	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 黄 ごしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 じゃがいも 40 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 黄 塩 0.65 黄 ごしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいたい 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 赤 たまねぎ 30 赤 塩 調理用 0.1 赤 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 ごぼう 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 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 塩 0.7 黄 サラダ油 1 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 1 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 ごしょう 0.02 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 とりから 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 120	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こやうどうふ 8 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 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 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
646	28.0	21.2	2.3	332	94	2.5	224	0.40	0.52	29	5.6

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまっそう...
★その子はできるけど、うちの子はできない...

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若玉寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

◎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相談も受け付けています。

6月は食育月間です。

チャレンジしてみよう 『あまがさきの食育』クイズ

○に当てはまる言葉は?

「食べることは○○○こと」



↑詳細はコチラ

尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。

個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関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致します。