



# 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)
<b>献立名</b>	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのムニエル キャベツのザーブけ	ごはん 牛乳 他人とし きんぴらごぼう	ひじきごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ とうふ汁 みかん	ごはん 牛乳 ツナとキャベツのサラダ レモンゼリー	ドライカレー(ごはん) 牛乳 ツナとキャベツのサラダ レモンゼリー	パン 牛乳 チョコレートの香草パン粉焼き プロッコリー 白いんげん豆スープ りんごジャム	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 ぶた汁	豚どん(麦ごはん) 牛乳 野菜のさっぱり炒め かきたま汁 みかん	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根の炒め煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目豆 すまし汁	ぶどうパン 牛乳 ピーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ
<b>材料名及び使用量(g)</b>	小型パン 1個黄 スパゲティ 25黄 塩 調理用 0.25 牛ひき肉 20赤 豚ひき肉 10赤 にんじん 15赤 たまねぎ 60赤 なす 10赤 グリーンピース 5赤 にんにく 0.1 サラダ油 0.5黄 サラダ油 0.8黄 小麦粉 1 トマトケチャップ 16 塩 0.35 ごしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 5 牛乳 1本赤 ます 1切赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 小麦粉 4 サラダ油 2.5 キャベツ 20 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 白糖 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 酢 1.5	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 牛肉 25赤 たまご 35赤 こうやどふ 8 にんじん 5 たまねぎ 40 みつば 3 白糖 2 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 豚肉 10赤 ごぼう 20緑 酢 0.6 水 4 にんじん 10 糸こんにやく 10 サラダ油 0.5 白糖 1.4 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 一味とうがらし 0.003	無洗米 65黄 水 85 とりにく 5 赤 5 ひじき 0.8 白糖 0.3 濃口しょうゆ 1.5 たけのこ 10 しいたけ 0.4 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 ちくわ 2本赤 小麦粉 6黄 青のり粉 0.4 水 10 水 8 豚肉 10赤 とうふ 30赤 うすあげ 2赤 にんじん 5 たまねぎ 15 青ねぎ 3 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 温州みかん冷凍 1個緑	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 35赤 しょうが 0.3 じゃがいも 65 にんじん 15 たまねぎ 30 こんにやく 20 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 白糖 3.4 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 かえりちりめん 7赤 白糖 1.9 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 切り干し大根 3 にんじん 4 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 白ごま 1 白糖 1 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.5 ごま油 0.3 黄	牛ひき肉 30赤 豚ひき肉 30赤 だいず(ひきわり) 25 たまねぎ 65 にんじん 5 ピーマン 5 セロリ 2 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 塩 0.6 ごしょう 0.02 タイム 0.02 ベーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.6 ケレール 0.2 小麦粉 0.6 トマトソース 6 トマトピューレ 9.5 赤ワイン 3.5 白糖 0.35 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.8 水 0 無洗米 80黄 水 105 ツナ 10赤 にんじん 5 キャベツ 20 きゅうり 10 白糖 0.1 濃口しょうゆ 1 サラダ油 1.3 塩 0.25 ごしょう 0.02 酢 2 レモンゼリー 1個黄	パン 1個黄 牛乳 1本赤 とりにく 1枚赤 塩 1 ごしょう 0.03 パシルベースト 4 パン粉 2 プロッコリー 30 塩 調理用 0.2 白糖 0.7 サラダ油 1 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 1 ベーコン 10赤 白いんげん豆 40赤 じゃがいも 35 にんじん 5 たまねぎ 40 牛乳 40赤 塩 0.6 ごしょう 0.02 水 40 りんごジャム 1袋黄	無洗米 80黄 水 105 さわら 1切赤 白糖 3.2 濃口しょうゆ 4.8 酒 0.8 みりん 0.8 水 1.5 でんぶん 0.24 ちくわ 8 チンゲンサイ 30 しめじ 5 サラダ油 0.3 白糖 0.8 濃口しょうゆ 1.3 豚肉 10赤 とうふ 30 うすあげ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 わかめ 0.4 青ねぎ 3 みそ 9.5 煮干し 2 水 110	豚肉 40赤 酒 1 たまねぎ 50 しめじ 5 チンゲンサイ 10 土しょうが 0.5 サラダ油 0.5 白糖 2.5 濃口しょうゆ 4 水 0 無洗米 73 水 7 水 105 牛乳 1本赤 とりにく 10赤 キャベツ 30 にんじん 5 塩 0.2 白糖 1.7 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 ごま油 0.1 たまご 17 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 25 青ねぎ 3 きゅうり 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.7 温州みかん冷凍 1個緑	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とりにく 25赤 一口がんも 20 丸平天 10 にんにく 0.1 じゃがいも 60 にんじん 15 こんにやく 20 塩 調理用 0.1 白糖 3.2 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 水 1 だし昆布 0.5 水 40 切り干し大根 5 うすあげ 3 濃口しょうゆ 0.5 白糖 2 濃口しょうゆ 3 水 25 にんじん 3 キャベツ 20 きゅうり 15 塩 調理用 0.2 白糖 1.6 塩 0.2 酢 2	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 1枚赤 土しょうが 0.4 にんにく 0.1 白糖 1 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 3.5 でんぶん 0.3 だし 6 ちくわ 6 にんじん 10 糸こんにやく 12 グリーンピース 3 白糖 1.2 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 とりにく 15 かまぼこ 10 とうふ 30 にんじん 10 みつば 3 水 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	ぶどうパン 1個黄 牛乳 1本赤 牛肉 30赤 じゃがいも 65 にんじん 15 たまねぎ 45 グリーンピース 5 にんにく 0.1 サラダ油 0.4 トマトピューレ 4 トマトケチャップ 5 サラダ油 3 小麦粉 3.3 塩 0.85 水 0.03 しょう油 0.03 ベーリーフ 0.03 白糖 0.2 水 55 キャベツ 25 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 白糖 7 パン缶 1 水 0.8 水 1.5 サラーダ油 0.3 ごしょう 0.02 酢 2	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とうふ 65 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 豚ひき肉 10 たまねぎ 15 青ねぎ 3 しめじ 0.3 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 とりがら 2 濃口しょうゆ 2 白糖 0.5 酒 1 水 5 はるさめ 16 赤黄 青黄 緑黄 水 5 ごしょう 0.02 たんぱく質 0.8 豚肉 5 えび 1.5 きゅうり 0.8 うすあげ 0.5 はるさめ 5 にんじん 5 たまねぎ 25 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 水 115

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)
<b>献立名</b>	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 ピーマンのあまから炒め オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 肉のしのめ煮 はりはりつけ けんちん汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ぶどうゼリー	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 チンゲンサイの煮びたし とうがんとみそ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 じゃがいものごま酢あえ たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 とりにくのアーモンドがらめ チンゲンサイのおかかあえ 豆乳汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー かつおふりかけ フローズンヨーグルト	パン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 キャベツのサラーダ クリームスープ	ごはん 牛乳 ポークカツレツ 夏野菜のソテー わかめスープ
<b>材料名及び使用量(g)</b>	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 さけ 50赤 土しょうが 0.8 濃口しょうゆ 1 でんぶん 7 油 4 えだ豆 10 白糖 2 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.7 水 1.5 ちくわ 5 ピーマン 13 しめじ 9 ごま油 0.3 白糖 0.5 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 うすあげ 3 ふ 2 じゃがいも 27 にんじん 10 オクラ 5 わかめ 0.4 みそ 9.5 煮干し 2 水 145	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 肉しのだ 1個赤 白糖 2 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 切り干し大根 4 にんじん 4 塩 調理用 0.1 しらす干し 3 白ごま 0.5 白糖 1.7 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.7 みりん 0.5 とりにく 10 とうふ 30 にんじん 10 さといも 15 こんにやく 8 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 水 2 100	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とりにく 30 赤黄 サラーダ油 0.5 土しょうが 0.4 じゃがいも 70 にんじん 15 たまねぎ 50 こんにやく 20 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 白糖 3.2 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 ツナ 10 きゅうり 30 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 しらす干し 3 白糖 2 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 ぶどうゼリー 1個黄	パン 1個黄 油 5 きな粉 5 黒砂糖 5 食卓塩 0.03 牛乳 1本赤 豚肉 20 じゃがいも 70 にんじん 15 たまねぎ 50 グリーンピース 5 塩 0.7 ごしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 ベーコン 5 キャベツ 25 とうもろこし 10 塩 0.1 ごしょう 0.01	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 さば煮焼 1切赤 キャベツ 1 白糖 0.9 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 豚肉 5 チンゲンサイ 20 にんじん 4 こんにやく 10 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 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 うすあげ 3 にんじん 10 とうがん 28 わかめ 0.4 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 2 水 125	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 牛肉 50 サラーダ油 0.5 キャベツ 25 塩 調理用 0.1 にんじん 3 たまねぎ 3 りんご 3 八丁みそ 2 土しょうが 0.4 にんにく 0.2 白糖 1 酒 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 ウスターソース 2 トマトケチャップ 2 一味とうがらし 0.01 じゃがいも 27 白ごま 1.2 白糖 0.9 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3 とりにく 10 たまご 17 とうもろこし 30 わかめ 0.4 青ねぎ 3 煮干し 2 水 110	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とりにく 60 でんぶん 6.5 油 4 アーモンド(スライス) 3 白糖 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1 水 3.5 でんぶん 0.5 チンゲンサイ 40 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 白糖 0.8 濃口しょうゆ 1.5 だいいず(ペースト) 10 豆乳 10 じゃがいも 30 にんじん 12 しめじ 7 青ねぎ 3 みそ 9 煮干し 2 水 110	パン 1個黄 牛乳 1本赤 ミンチボール 40 にんじん 9 たまねぎ 20 サラーダ油 0.5 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 白糖 0.6 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 キャベツ 25 塩 調理用 0.1 白糖 0.7 サラーダ油 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 糸かつお 0.5 かつおふりかけ 1袋 バナヨーグルト 1個黄	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 1枚赤 塩 0.5 ごしょう 0.05 小麦粉 7 水 20 パン粉 11 サラーダ油 3 ベーコン 8 ピーマン 15 とうもろこし 10 サラーダ油 0.2 塩 0.18 ごしょう 0.01 とりにく 10 にんじん 5 たまねぎ 15 わかめ 0.4 塩 0.6 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぶん 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 水 140	

## 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

〇に当てはまる言葉は？  
「食べることは〇〇〇こと」

クイズにチャレンジ

↑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。

<p>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・・・体の調子をとのえるもの</p> <p>■一食あたり平均栄養素量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>食塩相当量 g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>マグネシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>ビタミンA μgRE</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>645</td> <td>27.6</td> <td>21.4</td> <td>2.3</td> <td>322</td> <td>92</td> <td>2.4</td> <td>209</td> <td>0.42</td> <td>0.52</td> <td>30</td> <td>6.0</td> </tr> </tbody> </table>	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	645	27.6	21.4	2.3	322	92	2.4	209	0.42	0.52	30	6.0	<p><b>いくしあ</b> ★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...</p> <p>尼崎市子ども育成支援センター 電話 6430-9989</p> <p>◎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。</p>	<p>学校給食費の納付期限は<b>毎月28日</b>です</p> <p>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たします。</p>
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															
645	27.6	21.4	2.3	322	92	2.4	209	0.42	0.52	30	6.0															