



# 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 焼き肉 とうもろこし はるさめスープ	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 夏野菜の炒め煮	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ みかん	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー こふきいも 切り干し大根のサラダ	ひじきごはん 牛乳 肉じののりめ煮 にんじんしりしり かきたま汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チキンの香草パン粉焼き キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 チンゲンサイとちくわの炒め物 みそ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげのサラダ トック	ごはん 牛乳 ポークカツレツ コーンキャベツ スープ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のあえ物	パン 牛乳 ビーフシチュー アスパラガスのサラダ りんごゼリー
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 25 黄 塩 調理用 0.1 黄 にんじん 3 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 緑 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 黄 にんにく 0.2 黄 上白糖 2 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 とうもろこし 1個 緑 豚肉 10 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 0.5 黄 とりから 15 黄 土しょうが 0.1 黄 水 115 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 0.03 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 5 黄 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 2.3 黄 水 70 黄 たまねぎ 20 緑 きゅうり 8 緑 トマト 15 緑 なす 8 緑 ピーマン 3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 みりん 1.8 黄 水 7 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 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 0.002 黄 とりに肉 15 赤 くわがめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 緑 塩 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 切り干し大根 5 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 白ごま 2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 3 黄 ごま油 0.6 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 85 黄 ひじき 0.5 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 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 2.1 黄 酒 2 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 肉じの 1個 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 けずりぶし 0.5 黄 ツナ 8 赤 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 たまご 15 赤 とうふ 25 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 ごま油 105 黄 でんぷん 0.5 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 黄 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 黄 塩 0.35 黄 こしょう 0.03 黄 トンカツソース 4 黄 ウスターソース 3 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 パシルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 こしょう 0.01 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1本 赤 濃口しょうゆ 50 赤 土しょうが 0.8 緑 でんぷん 7 黄 油 4 黄 えだ豆 10 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 1.5 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 うすあげ 5 赤 ふ 2 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 3 赤 あなご 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 145 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とらふ 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 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 八丁みそ 3 赤 とりに肉 2 黄 水 10 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.02 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぷん 0.8 黄 はるさめ 3 黄 きくらげ 10 緑 きゅうり 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 とりに肉 15 赤 たまご 20 赤 トック 10 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 5 黄 塩 0.75 黄 ごま油 0.03 黄 だし昆布 0.1 黄 水 130 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 調理用 1枚 赤 だいち 8 赤 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 黄 とりに肉 25 赤 土しょうが 0.4 黄 じゃがいも 15 赤 にんじん 70 赤 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 とりに肉 15 赤 とうふ 30 赤 塩 調理用 0.1 黄 にんじん 10 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 水 1 黄 でんぷん 0.7 黄 ツナ 5 赤 切り干し大根 1.5 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 黄 じゃがいも 70 黄 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 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 りんごゼリー 1個 黄		

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 とりに肉のアーモンドがらめ 五目豆 とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜のさっぱり炒め ふた汁	ドライカレー(ごはん) 牛乳 フレンチサラダ みかん	ごはん 牛乳 とりに肉とじゃがいものうま煮 ピーマンのあまから炒め はりはりづけ	ぶどうパン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 フロッコリー 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 他人とじ チンゲンサイの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物	豚どん(麦ごはん) 牛乳 ひじきの煮物 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 厚あげととりに肉の煮物 もずくのあえ物 みかん	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	パン 牛乳 ポークチャップ シェルマカロニのサラダ ほそぎ野菜のスープ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 60 赤 でんぷん 6.5 黄 油 4 黄 アーモンド(スライス) 3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 水 3.5 黄 でんぷん 0.5 黄 だいち 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがん 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 黄 酒 0.8 黄 水 1.6 黄 みりん 0.8 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.24 黄 とりに肉 15 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 黄 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 豚肉 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 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 だいず(ひきわり) 25 赤 たまねぎ 65 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 黄 ウスターソース 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 タイム 0.02 黄 ベーリーフ 0.02 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 小麦粉 0.6 黄 トマトジュース 6 黄 トマトピューレ 9.5 黄 赤ワイン 3.5 黄 上白糖 0.35 黄 ウスターソース 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 水 0 黄 無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 温州みかん冷凍 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 25 黄 じゃがいも 70 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 ウスターソース 1.4 黄 塩 調理用 0.1 黄 三度豆 10 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 黄 ちくわ 10 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 黄 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.7 黄 みりん 0.5 黄	ぶどうパン 1個 黄 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 黄 ウスターソース 1.4 黄 トンカツソース 1.4 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 15 黄 でんぷん 0.2 黄 フロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.02 黄 水 35 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こしょうとうふ 8 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 40 赤 みつば 3 赤 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 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 10 赤 こんにゃく 4 赤 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 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 水 3.5 黄 みりん 0.5 黄	豚肉 50 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 0 黄 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 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 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 赤 水 5.5 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 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 赤 水 145 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とりに肉 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 淡口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.9 黄 けずりぶし 1.5 黄 水 40 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 8 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 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 とりに肉 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 110 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 0.2 赤 こしょう 0.01 黄 たまねぎ 10 緑 セロリ 4 黄 サラダ油 6.5 黄 トマトケチャップ 6.5 黄 ウスターソース 0.8 黄 トンカツソース 1.2 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 黄 水 0.4 黄 でんぷん 0.4 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ツナ 5 赤 フロッコリー 20 赤 塩 調理用 0.14 黄 とうもろこし 5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 カレーパウダー 0.15 黄 ベーコン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 黄 キャベツ 15 黄 スキニーニ 10 黄 セロリ 3 黄 にんにく 0.3 黄 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 ベーリーフ 0.01 黄 白ワイン 0.5 黄 とりから 8 黄 水 130 黄

**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。

■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
644	27.1	21.4	2.3	314	95	2.4	223	0.43	0.51	29	6.3

**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...

◎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。

電話 6430-9989

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。