



# 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	牛どん(ごはん) 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 小松菜としめじの和風サラダ もずく汁 レモンゼリー	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 関東煮 チンゲンサイの煮びたし	ホットドッグ(スライパン) 牛乳 コーンクリームスープ	ひじきごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 ブロッコリーのごまあえ 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 他人とし きんぴらごぼう みかん	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 ポテトサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめのあえ物 トック	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 ポークカツレツ 夏野菜のソテー スープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 きのこの甘酢あえ みかん	ごはん 牛乳 さばのみぞ焼き じゃこピーマン けんちん汁
材料及び使用量(g)	牛肉 50 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 緑 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 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 酢 3.5 みりん 0.5	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぶん 0.14 黄 小松菜 20 緑 しめじ 8 塩 調理用 0.2 白ごま 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 0.9 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄 レモンゼリー 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 8 赤 でんぶん 1 黄 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 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 赤 にんじん 15 赤 こんにゃく 20 赤 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 4 赤 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 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	ポークスティック 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 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 黄 スライパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 5 赤 とりにく 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 25 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 55	無洗米 65 黄 水 85 とりにく 5 赤 濃口しょうゆ 0.8 上白糖 0.3 濃口しょうゆ 1.5 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.1 淡口しょうゆ 2 酒 2 みりん 1.2 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 濃口しょうゆ 3.7 水 1.2 でんぶん 1.5 黄 ブロッコリー 0.2 緑 塩 調理用 1.5 黄 白ごま 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 うすあげ 3 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 5 赤 切り干し大根 4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどらふ 8 赤 にんじん 5 緑 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 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 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 一味とうがらし 0.003 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 黄 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 でんぶん 0.2 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 黄 焼豚 10 赤 上白糖 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりにく 15 青ねぎ 0.1 土しよが 0.1 水 130	無洗米 80 黄 水 105 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 にんにく 10 緑 サラダ油 0.9 黄 小麦粉 7 黄 小松菜 5 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 こしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ベーリーフ 0.05 水 60 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 フォー 10 赤 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 黄 水 20 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 緑 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりにく 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しよが 0.3 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 濃口しょうゆ 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリんピース 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 ツナ 20 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 きのこ 4 緑 塩 調理用 0.1 緑 わかめ 0.7 赤 酢 3 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 温州みかん冷凍 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しよが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 赤 酒 0.5 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 とりにく 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.1 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.5 水 110	

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	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 シエルマカロニのサラダ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 焼きじゃがいも はるさめスープ	ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 小松菜の炒り煮	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひき豆 とうがのみそ汁	ぶどうパン 牛乳 ますの香草パン粉焼き ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 厚あげととりにくの煮物 いかのあまから煮 ツナと野菜のあえ物	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 フレッシュサラダ ヨーグルト	手巻きごはん(ごはん) 牛乳 野菜のさっぱり炒め ぶた汁	ごはん 牛乳 ちくわのいそが揚げ トマトのいりたまご すまし汁
材料及び使用量(g)	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 豚肉 15 赤 ベーコン 5 赤 白花豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 水 80 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 カレーパウダー 0.15	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 赤 三度豆 5 赤 青ねぎ 0.5 赤 にんにく 0.2 赤 ピザソース 20 赤 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 10 緑 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 白ごま 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 じゃがいも 45 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 豚肉 10 赤 えび 15 赤 酒 0.8 黄 うすあげ 16 赤 はるさめ 5 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.25 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりにく 15 土しよが 0.1 緑 水 115	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 三度豆 10 緑 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 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 黄 塩 1 糸かつお 0.3 赤	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 土しよが 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 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 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 土しよが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 とりにく 10 赤 だいず 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうが 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 サラダ油 1 黄 バジルペースト 4 緑 パン粉 3 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 みりん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりにく 15 セロリ 0.1 緑 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 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 いか 60 赤 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 酒 1.3 黄 でんぶん 0.6 黄 水 0.5 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 濃口しょうゆ 4 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 28 赤 豚ひき肉 15 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 70 緑 なす 12 緑 グリんピース 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 黄 塩 0.4 こしょう 0.04 トンカツソース 4.8 ウスターソース 3.6 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 パン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 ヨーグルト 1個 赤	ツナ 40 赤 土しよが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 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 水 110	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 油 9 黄 たまご 25 赤 トマト 20 赤 サラダ油 0.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 上白糖 0.3 黄 とりにく 15 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125

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	たん白質 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
643	27.8	20.9	2.3	324	93	2.3	217	0.40	0.52	29	5.7

### 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。

### 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。

## 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。