



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。

日曜	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)
献立名	きなこパン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 焼きつくね きんぴらごぼう ぶた汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いんげんの磯あえ のっぺい汁	ナン 牛乳 豚肉カレー フォーサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 たまねぎとじゃがいものうま煮 ひじきのふりかけ ツナと野菜のあえ物	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 五目豆 とうがんとみそ汁	ごはん 牛乳 淡路たまねぎコロッケ コーンキャベツ たまごスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ごぼうとアーモンドの炒り煮 もずくのあえ物	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 切り干し大根の炒め煮 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 えだ豆	ごはん 牛乳 ますの香草パン粉焼き じゃがいものソテー とうふスープ
材料名及び使用量(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 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 赤 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 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 10 赤 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 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつま芋 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 黄 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 さいとも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぶん 0.6 黄	ナン 1袋 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 35 黄 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 サラダ油 0.9 黄 上白糖 4.5 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.7 トマトケチャップ 1 塩 0.7 こしょう 0.03 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 45 フォー 10 黄 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 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 パニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 上白糖 2.7 水 20 ひじき 2 赤 だいず 1 黄 ちくわ 6 赤 ウスターソース 10 緑 濃口しょうゆ 12 緑 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 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 水 2.2 みりん 0.8 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 ウスターソース 10 緑 濃口しょうゆ 12 緑 ツナ 12 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 きゅうり 0.3 塩 調理用 4 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 緑 みそ 0.2 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 酢 0.6 アーモンド(炒) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 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 米 80 黄 にんにく 0.1 黄 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 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 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 温州みかん冷凍 1個 緑	ツナ 40 赤 土しょうが 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 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 4 緑 とりにく 5 赤 にんじん 2 赤 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 とうふ 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.8 けずりぶし 0.3 水 18 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	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 15 赤 土しょうが 0.3 緑 いかに 15 赤 えび 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 45 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.9 黄 えだ豆 17 緑 塩 調理用 0.1 食卓塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 25 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 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 タイム 0.02 ペーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 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	

日曜	6月19日(月)食育の日	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 他人とじ ピーマンのあまから炒め 野菜の土佐酢あえ	パン 牛乳 チキンカツレツ 夏野菜のソテー チンゲンサイのスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりとわかめの酢の物 みかん	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のさっぱり炒め みそ汁	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし とり肉とじゃがいものうま煮 キャベツのおかかあえ	アップルパン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 ブロッコリー 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め きくらげのサラダ トック	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ クープイリチー すまし汁	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 キャベツのサワーづけ みかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 酢 3.2	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 赤 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 丸平天 20 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 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 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(みそ) 1個 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 土しょうが 0.3 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 トリがら 2 赤 水 10 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 0.3 黄 ごま油 0.03 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 切り干し大根 4 黄 にんじん 3 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 焼豚 8 黄 ピーマン 6 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 黄 チンゲンサイ 15 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりにく 15 黄 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(みそ) 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぶん 0.1 黄 とりにく 10 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 黄 三度豆 10 緑 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 緑 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 赤 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 でんぶん 0.2 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 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 30 黄 にんじん 4 黄 たまねぎ 35 黄 牛乳 35 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 水 35	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 三度豆 5 緑 青ねぎ 0.5 黄 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 はるきめ 3 黄 きくらげ 10 緑 上白糖 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 10 赤 たまご 9 赤 トック 15 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 25 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 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 タイム 0.02 黄 ペーリーフ 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		

毎年6月は食育月間
～食ではくむ笑顔あふれるまち～

あまがさきの食

アマメシ

クックパッドはじめました!

尼崎市の食育活動で紹介している身近な食材の持ち味を生かしたおいしく元気がでるレシピを掲載中!
ぜひ、おうちで作ってみてね!

☆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。

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの 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

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
621	25.8	20.1	2.2	317	90	2.2	199	0.37	0.50	26	5.7

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう... ★よ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面談も受け付けています。

尼崎市子どもの育ち支援センター ◎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 尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきこどもプラザ内

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たします。