



# 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。

※食料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	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ にんじんしりしり オクラのみそ汁 かつおふりかけ	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花豆のうま煮 じゃこたくあん アスパラガスのごままぶし	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜のおひたし さつま汁	パン 牛乳 野菜的香草パン粉焼き ブロッコリー ポトフスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜のさっぱり炒め はるさめスープ	ごはん 牛乳 牛乳 煮しゅうまい チャブチェ スープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 もずくのあえ物 赤だし	ぶどうパン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ みかん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ごぼうとアモトの炒り煮 豆の甘露煮	ごはん 牛乳 さげとえだ豆のあえ物 たけのこと昆布の炒め煮 とうがんのすまし汁		
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 こうやどうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 3.2 みりん 1 たまご 17 赤 みつば 1.5 赤 けずりぶし 1 水 65 ツナ 7 赤 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 しょう油 0.01 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 5 赤 オクラ 5 赤 わかめ 0.4 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135 かつおふりかけ 1袋 赤	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たいす(ひきわり) 25 赤 たまねぎ 65 赤 にんじん 5 赤 ピーマン 5 赤 セロリ 2 赤 にんにく 0.1 赤 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 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 赤 とうもろこし 10 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 20 赤 土しょうが 0.2 赤 白大豆 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 赤 にんじん 4 赤 こんにゃく 20 赤 塩 0.1 赤 ごしょう 0.02 赤 タイム 0.02 赤 濃口しょうゆ 4 赤 水 40 赤 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 赤 たくあん 4 赤 サラダ油 0.3 赤 上白糖 0.2 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 アスパラガス 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 塩 調理用 0.2 赤 白ごま 1 赤 上白糖 0.9 赤 濃口しょうゆ 1.8 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 20 赤 土しょうが 0.2 赤 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 小松菜 35 赤 にんじん 3 赤 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.7 赤 淡口しょうゆ 1.2 赤 とり肉 10 赤 さといも 20 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 パジルペースト 4 赤 パン粉 2 赤 ブロッコリー 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 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 チキンウインナー 10 赤 えび 10 赤 酒 0.5 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 20 赤 たまねぎ 25 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.02 赤 ペーリーフ 0.02 赤 白ワイン 0.5 赤 とりがら 15 赤 セロリ 0.1 赤 水 110 赤 りんごジャム 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とりに肉 10 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 5 赤 塩 0.2 赤 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 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 20 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 115 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 薄厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 チンゲンサイ 15 赤 にら 15 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.02 赤 濃口しょうゆ 2 赤 ごま油 0.2 赤 糸かつお 0.5 赤 ハム 5 赤 じゃがいも 35 赤 塩 調理用 0.2 赤 しいたけ 10 赤 ピーマン 5 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 0.7 赤 白ごま 0.5 赤 温州みかん冷凍 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 土しょうが 0.6 赤 青のり粉 0.2 赤 白ごま 1 赤 酒 0.8 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 もずく 5 赤 キャベツ 15 赤 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3 黄 とりに肉 15 赤 とうふ 25 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 8 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 135 赤	ツナ 30 赤 土しょうが 0.6 赤 白ごま 1 赤 酒 0.8 赤 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 もずく 5 赤 キャベツ 15 赤 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3 黄 とりに肉 15 赤 とうふ 25 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 8 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 135 赤	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 じゃがいも 65 赤 にんじん 25 赤 たまねぎ 50 赤 とうもろこし 10 赤 パセリ 0.9 赤 マーガリン 3.2 赤 小麦粉 3.5 赤 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 こしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 35 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1.5 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 水 5 赤 一味とうがらし 少々 赤 きんとときまめ 10 赤 上白糖 5 赤 塩 0.02 赤 温州みかん冷凍 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 45 赤 三度豆 1.6 赤 上白糖 1.0 赤 塩 1.1 赤 酒 3 赤 だし昆布 0.3 赤 水 32 赤 ごぼう 25 赤 酢 0.6 赤 アーモンド(砕) 3 赤 サラダ油 1 赤 上白糖 1.5 赤 みりん 0.7 赤 水 20 赤 がまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 とうがら 10 赤 えのきたけ 5 赤 みそ 3 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 125 赤		

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 回鍋肉 トック レモンゼリー	ごはん 牛乳 関東煮 野菜の甘酢あえ ひじきのふりかけ	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ピーマンのおかか炒め ぶた汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	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 ひじきの煮物	ごはん 牛乳 肉ののりを含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 チーズ焼き キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 青椒肉絲 わかめスープ フロズンヨーグルト	ごはん 牛乳 とりに肉のゆず香焼き チンゲンサイのおかかあえ とうふ汁 味つけのり
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.08 赤 青ねぎ 0.1 赤 キャベツ 35 赤 ピーマン 4 赤 土しょうが 0.15 赤 にんにく 0.15 赤 サラダ油 0.3 赤 八丁みそ 1.5 赤 水 5 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 とりに肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 にら 5 赤 塩 0.75 赤 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 130 黄 レモンゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 25 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 赤 にんじん 15 赤 こんにゃく 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 黄 にんじん 3 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 ひじき 2 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 黄 酒 0.5 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 赤 にんじん 15 赤 こんにゃく 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 たまねぎ 50 赤 グリーンピース 5 赤 塩 0.7 赤 こしょう 0.02 赤 カレーパウダー 0.4 赤 濃口しょうゆ 0.2 赤 ウスターソース 2.3 赤 水 70 赤 フォー 10 赤 にんじん 4 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 とうもろこし 5 赤 白ごま 1 赤 上白糖 1.4 赤 淡口しょうゆ 2.4 赤 酢 1.5 赤 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 2.9 黄 上白糖 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 ピーマン 30 赤 サラダ油 0.3 赤 濃口しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 花かつお 0.5 赤 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.1 赤 上白糖 1 赤 酒 1 赤 濃口しょうゆ 1.8 赤 淡口しょうゆ 0.9 赤 みりん 1.8 赤 水 4 赤 でんぶん 0.3 赤 切り干し大根 5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 赤 上白糖 2 赤 濃口しょうゆ 3 赤 水 25 赤 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 8 赤 でんぶん 1 赤 かえりちりめん 3 赤 油 1 赤 白ごま 1 赤 グリルピース 1.8 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 赤 じゃがいも 65 赤 たまねぎ 15 赤 たまねぎ 30 赤 こんにゃく 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 グリーンピース 5 赤 上白糖 3.2 赤 濃口しょうゆ 3.2 赤 淡口しょうゆ 2.3 赤 水 25 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 1.3 赤 濃口しょうゆ 2 赤 酒 0.3 赤 けずりぶし 0.3 赤 水 5.5 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉ののり 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 35 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 赤 淡口しょうゆ 1.2 赤 酢 2.8 赤 みりん 0.4 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 105 赤	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 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 赤 サラダ油 0.5 赤 ウスターソース 0.8 赤 小麦粉 1 赤 トマトケチャップ 16 赤 塩 0.35 赤 こしょう 0.03 赤 トンカツソース 4 赤 ウスターソース 3 赤 水 5 赤 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 8 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 10 赤 きゅうり 5 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 0.4 赤 サラダ油 0.8 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 30 赤 上白糖 1 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 0.5 赤 土しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 サラダ油 0.2 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 110 赤 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 赤 濃口しょうゆ 0.7 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 サラダ油 0.5 赤 土しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 110 赤 味つけのり 1袋 赤

毎年6月は食育月間  
～食ではぐ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

■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
610	25.7	19.3	2.1	322	88	2.2	215	0.39	0.50	28	5.6

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう... ★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 電話 6430-9989

◎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。

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。