



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	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ひじきの煮物 かきたま汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 切り干し大根のサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 肉のだの含め煮 じゃこたかあん オクラのみそ汁	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 もずくのあえ物	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 コーンシチュー ツナとわかめのサラダ	ぶどうパン 牛乳 コーンシチュー ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 こうやどろふのたまごとし くわいりチー すまし汁	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 キャベツのおかかあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ きくらげのサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白豆のうま煮 ゆばの煮ひたし ひじきのふりかけ みかん	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのチーズ焼き コーンキャベツ	ごはん 牛乳 牛乳 ボークしゅうまい チャーシュー じゃがいものごま酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 水 1.6 みりん 0.8 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 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 けずりぶし 0.3 水 5.5 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 25 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 しょうが 0.08 青ねぎ 35 キャベツ 4 ピーマン 4 土しろうが 0.15 にんにく 0.15 サラダ油 0.3 八丁みそ 1.5 水 3 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.4 酒 0.8 ごま油 0.2 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.6 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 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.5 ごま油 0.3 焼豚 8 ピーマン 6 にんじん 10 たけのこ 5 チンゲンサイ 15 しいたけ 0.4 塩 0.4 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりから 15 青ねぎ 0.1 土しろうが 0.1 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉のだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 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 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 黄 オクラ 5 黄 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 たいす 8 赤 でんぷん 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 黄 塩 0.6 ごしょう 0.02 タイム 0.02 ペーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.5 にんにく 0.2 小麦粉 0.2 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 ウスターソース 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 ウスターソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2.3 黄	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 赤 にんじん 20 赤 ピーマン 5 赤 セロリ 2 赤 にんにく 0.1 赤 干しぶどう 2 赤 上白糖 0.5 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.02 赤 タイム 0.02 赤 ペーリーフ 0.02 赤 カレーパウダー 0.5 赤 にんにく 0.2 赤 小麦粉 0.2 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 ウスターソース 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 ウスターソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2.3 黄	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 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 ごしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 35 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 ウスターソース 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 ウスターソース 0.7 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2.3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 こうやどろふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 赤 けずりぶし 1 赤 水 65 赤 豚肉 12 赤 切り干し大根 4 赤 糸こんにやく 0.8 赤 細切り昆布 1 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 1.2 赤 酒 0.8 赤 水 12 赤 とりにく 15 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 4.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 155 赤	ツナ 40 赤 土しろうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 赤 酒 1 赤 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 35 赤 きゅうり 8 赤 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 1.2 赤 酒 0.8 赤 水 12 赤 とりにく 15 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 4.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 155 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1本 赤 酒 1.3 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 土しろうが 0.4 赤 でんぷん 6 赤 油 3 赤 上白糖 2.4 赤 濃口しょうゆ 0.6 赤 酢 1.3 赤 トマトケチャップ 3.4 赤 水 40 赤 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 黄 きくらげ 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 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 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とりにく 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりから 15 黄 土しろうが 0.1 黄 水 140 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 黄 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 赤 にんじん 18 赤 たまねぎ 70 赤 なす 12 赤 グリーンピース 6 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.6 赤 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 黄 ごしょう 0.04 黄 トンカツソース 4.8 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 5 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 赤 ごしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 8 赤 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 赤 とうもろこし 20 赤 塩 0.12 赤 ごしょう 0.01 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 3個 赤 牛肉 30 赤 濃口しょうゆ 0.5 赤 酒 0.5 赤 土しろうが 0.6 赤 はるさめ 10 黄 にんじん 10 黄 にら 10 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 黄 たけのこ 10 黄 しいたけ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ごま油 0.1 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄	

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 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり みそ汁	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー フォーサラダ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ごぼうとアーモンドの炒り煮 とうがんのすまし汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ひじきのごまあえ スープ みかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ 夏野菜のソテー ポトフスープ	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 かぼちゃクロック アスパラガスのごままぶし とうふ汁	パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き じゃがいものソテー もずくスープ みかん	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 はりはりづけ さつま汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しろうが 0.4 赤 にんにく 0.1 赤 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぷん 0.3 黄 ツナ 7 黄 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 ごしょう 0.01 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しろうが 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 35 赤 にら 15 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 フォー 10 黄 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 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 けずりぶし 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 土しろうが 0.9 赤 濃口しょうゆ 3.5 赤 酒 1.8 赤 みりん 1.8 赤 水 7 赤 ごぼう 25 赤 アーモンド(タ) 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 黄 一味とうがらし 少々 黄 がまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 とうがん 25 赤 えのきたけ 5 赤 みつば 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	パン 1 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 にんにく 0.2 赤 サラダ油 0.5 赤 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 黄 一味とうがらし 0.01 黄 ひじき 0.8 赤 はるさめ 3 赤 キャベツ 10 赤 きゅうり 4 赤 塩 調理用 0.1 赤 白ごま 0.4 黄 パン缶 1.1 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりから 15 赤 土しろうが 0.1 赤 水 135 赤 温州みかん冷凍 1個 赤	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 サラダ油 0.5 赤 水 7 赤 でんぷん 0.1 黄 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 赤 とうもろこし 10 赤 サラダ油 0.2 赤 塩 0.18 赤 ごしょう 0.01 赤 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.8 赤 ごしょう 0.02 赤 ペーリーフ 0.02 赤 白ワイン 0.5 赤 とりから 15 赤 セロリ 0.1 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 丸平天 20 赤 じゃがいも 55 赤 にんじん 15 赤 こんにやく 20 赤 塩 調理用 0.1 赤 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 濃口しょうゆ 3.2 赤 淡口しょうゆ 2.7 赤 みりん 1 赤 だし昆布 0.5 赤 塩 40 赤 水 40 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 赤 淡口しょうゆ 1.5 赤 酢 3.5 赤 みりん 0.5 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.03 赤 パシルバースト 4 赤 パン粉 2 赤 じゃがいも 40 赤 塩 調理用 0.2 赤 濃口しょうゆ 1.1 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.01 赤 豚肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 キャベツ 20 赤 しいたけ 0.4 赤 濃口しょうゆ 1.3 赤 酢 2.7 赤 みりん 0.5 赤 とりにく 10 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 赤 さといも 20 赤 にんじん 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 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。

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
620	25.8	20.5	2.2	317	88	2.2	215	0.38	0.49	24	5.3

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...

◎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面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たします。