令和５年度　６月
（6月1日～6月30日）22回

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。

尼崎市教育委員会
第４ブロック

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 豚肉と白花豆のみそ煮 ピーマンのあまから炒め ひじきとじゃこのふりかけ	パン 牛乳 ﾐﾝﾁﾎﾞｰﾙのｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ブロッコリー コーンクリームスープ	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め うの花の炒り煮 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 関東煮 ツナと野菜のあえ物 味つけのり みかん	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ アスパラガスのごまあぶし もずく汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 たまねぎコロッケ キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 肉しのだの含め煮 野菜の土佐酢あえ みそ汁	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 五目豆 のっぺい汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜のさっぱり炒め ビーフンスープ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 きんぴらごぼう みかん	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 シェルマカロニのサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 白花豆 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.8 緑 サラダ油 1 黄 みそ 7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 0.2 酒 1 けずりぶし 1 水 30 ちくわ 5 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 酒 0.8 しらす干し 5 赤 ひじき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5	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 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぷん 0.2 黄 ブロッコリー 30 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 ベーコン 5 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 とうもろこし 20 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	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 干しぶどう 2 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 タイム 0.02 ベーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.5 カレー粉 0.2 小麦粉 0.6 黄 トマトジュース 6 緑 トマトピューレ 9.5 赤ワイン 3.5 上白糖 0.35 黄 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.7 水 0 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 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 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 緑 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 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 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 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 味つけのり 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 アスパラガス 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.8 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 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 でんぷん 0.8 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 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 グリンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 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 塩 0.35 こしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 水 5 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 さといも 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 でんぷん 0.6 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 塩 調理用 0.3 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 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんにく 5 塩 0.2 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.1 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 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 とりがら 15 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 とり肉 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 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 淡口しょうゆ 2.6 水 25 牛肉 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 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 温州みかん冷凍 1個 緑	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 10 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 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2

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	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 フォーサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜の炒り煮 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 ますの香草パン粉焼き コーンキャベツ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごまあぶし 厚あげととり肉の煮物 きのこの甘酢あえ	アップルパン 牛乳 ポークチャップ じゃがいものソテー スープ	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 牛肉のスタミナ炒め きくらげのサラダ トック	わかめごはん 焼きビーフン 牛乳 揚げしゅうまい えだ豆	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 味つけのり みかん	パン 牛乳 チキンカツレツ 夏野菜のソテー ポトフスープ
材料名及び使用量(g)	とり肉 35 赤 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 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 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 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐(りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.1 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 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 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 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 こしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんにく 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 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 絹厚あげ 40 赤 とり肉 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 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 上白糖 2 黄 塩 0.3	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 1 黄 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 0.8 トンカツソース 1.2 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 水 8 でんぷん 0.4 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 とり肉 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 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5 豚肉 10 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 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	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 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 酒 1 一味とうがらし 0.01 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 ビーフン 15 黄 豚肉 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 ごま油 0.4 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 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 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 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 味つけのり 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	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 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 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 キャベツ 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 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110

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
623	25.8	20.3	2.3	307	88	2.2	212	0.40	0.50	27	5.9

毎年６月は食育月間
～食ではぐくむ笑顔あふれるまち～

＼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。

いくしあ
尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内
★子育てが不安…　★イライラして叩いてしまいそう…
★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いたします。