令和8年度

6月　月間献立表

Bコース：成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

給食センター（Bコース）

1日(月)

献立名：ごはん／牛乳／ヤンニョムチキン／キャベツの福神づけあえ／チンゲイサイのスープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
とり肉	100		赤
でんぷん	11		黄
油	6.5		黄
にんにく	0.1		緑
トマトケチャップ	7.5		
コチジャン	3.5		
上白糖	0.5		黄
みりん	2.5		
酒	2.5		
水	5		
福神漬け	18		緑
キャベツ	35		緑
塩	0.1		
豚肉	20		赤
にんじん	15		緑
チンゲンサイ	20		緑
たまねぎ	40		緑
塩	0.4		
こしょう	0.02		
淡口しょうゆ	4		
酒	0.6		
水	145		
ごま油	0.3		黄

2日(火)

献立名：ごはん／牛乳／大豆とちりめんの炒り煮／とり肉とじゃがいものうま煮／ひじきの酢の物

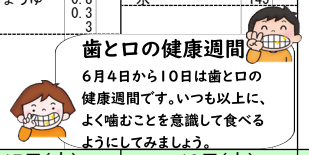
材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
だいず	12		赤
でんぷん	2		黄
かえりちりめん	4		赤
油	1		黄
上白糖	1.8		黄
濃口しょうゆ	1.3		
とり肉	40		赤
じゃがいも	75		黄
にんじん	25		緑
たまねぎ	40		緑
こんにゃく	25		緑
三度豆	10		緑
上白糖	3.5		黄
濃口しょうゆ	3		
淡口しょうゆ	3.5		
水	45		
ひじき	1.1		赤
はるさめ	4		黄
キャベツ	17		緑
きゅうり	7		緑
上白糖	1.4		黄
濃口しょうゆ	0.8		
塩	0.3		
酢	3		

3日(水)

献立名：玄米入りごはん／牛乳／とり肉のくわ焼き／いんげんのおかかあえ／具だくさんみそ汁

材料名及び使用量(g)			
米	85		黄
アルファ化米（もち玄米）	10		黄
水	140		
＊牛乳	1本		赤
とり肉	100		赤
でんぷん	4		黄
上白糖	4		黄
濃口しょうゆ	4.5		
みりん	2		
水	3		
でんぷん	0.2		黄
三度豆	37		緑
にんじん	10		緑
糸かつお	0.4		赤
上白糖	1		黄
濃口しょうゆ	2.7		
うすあげ	6		赤
じゃがいも	25		黄
たまねぎ	25		緑
にんじん	10		緑
ごぼう	10		緑
青ねぎ	4		緑
みそ	11.5		赤
煮干し	2.7		
水	145		

歯とロの健康週間



6月4日から10日は歯とロの健康週間です。いつも以上に、よく噛むことを意識して食べるようにしてみましょう。

4日(木)

献立名：ごはん／牛乳／さわらのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ／コーンサラダ／きのこスープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
さわら	1切		赤
酒	1.7		
でんぷん	8		黄
油	5		黄
たまねぎ	12		緑
トマトケチャップ	6		
サラダ油	0.2		黄
上白糖	1		黄
濃口しょうゆ	2		
酒	1.7		
でんぷん	0.2		黄
水	9		
キャベツ	30		緑
きゅうり	10		緑
とうもろこし	10		緑
上白糖	1		黄
サラダ油	1.5		黄
塩	0.3		
こしょう	0.02		
酢	1.5		
とり肉	20		赤
にんじん	15		緑
えのきたけ	10		緑
しめじ	10		緑
しいたけ	0.5		緑
たまねぎ	40		緑
土しょうが	0.2		緑
塩	0.4		
こしょう	0.03		
淡口しょうゆ	4		
水	145		
でんぷん	0.7		黄

5日(金)

献立名：ごはん／牛乳／牛肉のスタミナ炒め／野菜の梅あえ／ぶた汁

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
牛肉	45		赤
たまねぎ	30		緑
三度豆	7		緑
にんにく	0.2		緑
サラダ油	0.4		黄
八丁みそ	1.4		赤
濃口しょうゆ	2		
上白糖	2		黄
酒	1		
一味とうがらし	0.01		
キャベツ	40		緑
きゅうり	10		緑
乾燥カリカリ梅	1		緑
サラダ油	0.5		黄
豚肉	20		赤
とうふ	30		赤
じゃがいも	30		黄
にんじん	10		緑
ごぼう	8		緑
青ねぎ	4		緑
みそ	11.5		赤
煮干し	2.7		
水	145		

疲労回復効果に優れた梅

日本で昔から育てられている「梅」の収穫期をむかえます。保存食として加工される「梅」は料理に取り入れることもできます。特に梅干しは、暑さによる疲労回復に役立つ日本の食文化の一つです。5日（金）の「野菜の梅あえ」では、梅干しの味をいかしたあえ物の味を楽しみましょう。

8日(月)

献立名：ごはん／牛乳／煮込みハンバーグ／じゃがいものソテースープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
ハンバーグ	1個		赤
たまねぎ	7		緑
サラダ油	0.3		黄
トマトケチャップ	7		
ウスターソース	2		
トンカツソース	2		
上白糖	0.7		黄
濃口しょうゆ	0.7		
水	15		
でんぷん	0.3		黄
じゃがいも	55		黄
サラダ油	0.7		黄
塩	0.3		
こしょう	0.01		
とり肉	20		赤
とうふ	30		赤
にんじん	10		緑
たまねぎ	35		緑
パセリ	0.4		
塩	0.4		
こしょう	0.03		
淡口しょうゆ	4		
とりがら	8		
パセリ	0.1		緑
セロリ	0.1		緑
水	145		

9日(火)

献立名：ドライカレー（玄米入りごはん）／牛乳／とうもろこしキャベツのサラダ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
牛ひき肉	40		赤
豚ひき肉	40		赤
だいず（ひきわり）	30		赤
たまねぎ	85		緑
にんじん	25		緑
ピーマン	5		緑
にんにく	0.2		緑
サラダ油	0.5		黄
塩	0.8		
こしょう	0.03		
タイム	0.03		
ベーリーフ	0.03		
カレーパウダー	1		
カレー粉	0.3		
トマトジュース	5		緑
トマトピューレ	5		
赤ワイン	3		
上白糖	0.5		黄
トンカツソース	4		
濃口しょうゆ	2		
米粉	1.5		黄
米	85		黄
アルファ化米（もち玄米）	10		黄
水	145		
＊牛乳	1本		赤
とうもろこし	1個		緑
キャベツ	30		緑
たまねぎ	15		緑
きゅうり	8		緑
上白糖	0.8		黄
サラダ油	1.2		黄
酢	1.2		
塩	0.3		
こしょう	0.01		

10日(水)

献立名：ごはん／牛乳／さけのこはく揚げ／小松菜とこうやどうふの含め煮／オクラのみそ汁

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
さけ	1切		赤
酒	2		
塩	0.5		
こしょう	0.04		
でんぷん	8		黄
油	5		黄
こうやどうふ	6.5		赤
ちくわ	5		赤
小松菜	20		緑
上白糖	2		黄
濃口しょうゆ	1		
淡口しょうゆ	2		
みりん	0.4		
けずりぶし	0.7		
水	35		
うすあげ	8		赤
じゃがいも	40		黄
にんじん	15		緑
オクラ	7		緑
みそ	11.5		赤
煮干し	2.7		
水	150		

11日(木)

献立名：ごはん／牛乳／厚あげのそぼろ煮／じゃこたくあん／わかめのあえ物

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
とりひき肉	45		赤
絹厚あげ	80		赤
土しょうが	0.5		緑
にんじん	20		緑
こんにゃく	40		緑
しいたけ	1		緑
三度豆	7		緑
サラダ油	0.4		黄
上白糖	3		黄
濃口しょうゆ	7		
酒	1.2		
みりん	1.2		
けずりぶし	1.3		
水	45		
でんぷん	0.9		黄
しらす干し	4		赤
キャベツ	33		緑
たくあん	6		緑
サラダ油	0.4		黄
上白糖	0.3		黄
濃口しょうゆ	0.6		
はるさめ	3.5		黄
にんじん	10		緑
きゅうり	15		緑
わかめ	1		赤
上白糖	1.5		黄
淡口しょうゆ	2.3		
酢	2		

12日(金)

献立名：ごはん／牛乳／揚げぎょうざ／たまねぎとわかめの中華サラダ／フォースープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
＊ｼﾞｬﾝﾎﾞぎょうざ	2個		赤
油	2		黄
ツナ	10		赤
たまねぎ	25		緑
きゅうり	20		緑
わかめ	0.8		赤
上白糖	2		黄
こしょう	0.01		
淡口しょうゆ	3		
酢	1		
ごま油	1		黄
とり肉	20		赤
フォー	8		黄
にんじん	8		緑
たまねぎ	20		緑
たけのこ	8		緑
チンゲンサイ	15		緑
塩	0.4		
こしょう	0.02		
淡口しょうゆ	4		
ごま油	0.3		黄
だし昆布	0.8		
水	160		

15日(月)

献立名：わかめごはん／牛乳／じゃがいものそぼろ煮／もちいなりの含め煮／野菜の甘酢あえ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
わかめごはんの素	2.5		赤
＊牛乳	1本		赤
とりひき肉	40		赤
じゃがいも	80		黄
にんじん	20		緑
たまねぎ	50		緑
土しょうが	0.5		緑
こんにゃく	25		緑
グリンピース	5		緑
サラダ油	0.3		黄
上白糖	4		黄
濃口しょうゆ	7		
淡口しょうゆ	3		
酒	1.3		
水	45		
でんぷん	1.2		黄
餅いなり	1個		黄
上白糖	2.5		黄
濃口しょうゆ	2.5		
みりん	1		
けずりぶし	0.5		
水	30		
にんじん	8		緑
キャベツ	25		緑
きゅうり	25		緑
上白糖	2.3		黄
塩	0.3		
酢	3		

16日(火)

献立名：玄米入りごはん／牛乳／豚肉のしょうが炒め／アーモンドあえ／青菜汁

材料名及び使用量(g)			
米	85		黄
アルファ化米（もち玄米）	10		黄
水	140		
＊牛乳	1本		赤
豚肉	65		赤
たまねぎ	30		緑
土しょうが	1		緑
サラダ油	0.4		黄
上白糖	2.5		黄
濃口しょうゆ	3.5		
みりん	1		
酒	1.4		
でんぷん	0.2		黄
うすあげ	5		赤
上白糖	0.2		黄
濃口しょうゆ	0.4		
キャベツ	42		緑
にんじん	5		緑
＊アーモンド（粉末）	2		黄
＊アーモンド（ﾀﾞｲｽ）	0.6		黄
上白糖	1.2		黄
濃口しょうゆ	2.4		
じゃがいも	30		黄
たまねぎ	25		緑
小松菜	25		緑
みそ	11		赤
煮干し	2.7		
水	145		

17日(水)

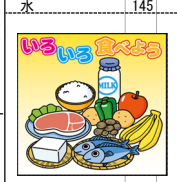
献立名：ごはん／牛乳／チキンのカレー焼き／ごぼうのサラダ／豆乳コーンスープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
とり肉	100		赤
トマトケチャップ	6		
上白糖	0.3		黄
塩	0.5		
こしょう	0.02		
カレー粉	0.4		
ハム	12		赤
ごぼう	22		緑
にんじん	10		緑
きゅうり	22		緑
上白糖	0.2		黄
塩	0.2		
こしょう	0.01		
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	8.5		黄
とり肉	18		赤
にんじん	10		緑
たまねぎ	45		緑
とうもろこし	12		緑
とうもろこし（ｸﾘｰﾑ）	25		緑
塩	0.7		
こしょう	0.02		
淡口しょうゆ	1.3		
豆乳	40		赤
水	85		

18日(木)

献立名：ごはん／牛乳／ちくわのいそか揚げ／しそあえ／まめまめみそ汁

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
ちくわ	2本		赤
＊小麦粉	7		黄
青のり粉	0.2		赤
水	10		
油	9		黄
キャベツ	33		緑
小松菜	15		緑
しそふりかけ	0.4		緑
淡口しょうゆ	0.7		
だいず	5		赤
とうふ	25		赤
たまねぎ	20		緑
にんじん	10		緑
青ねぎ	4		緑
みそ	11.5		赤
煮干し	2.7		
水	145		



19日(金)

献立名：ごはん／牛乳／とり肉と野菜の甘酢炒め／焼きじゃがいも／ワンタンスープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
とり肉	45		赤
にんじん	5		緑
たまねぎ	40		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
上白糖	3		黄
淡口しょうゆ	5		
酒	1.4		
トマトケチャップ	4.5		
酢	2		
ごま油	0.3		黄
でんぷん	0.7		黄
じゃがいも	70		黄
サラダ油	2		黄
塩	0.2		
焼豚	8		赤
＊ワンタン皮	8		黄
にんじん	10		緑
キャベツ	15		緑
青ねぎ	5		緑
塩	0.4		
こしょう	0.03		
淡口しょうゆ	3.8		
とりがら	8		
土しょうが	0.2		緑
水	155		

22日(月)

献立名：ごはん／牛乳／さわらのレモン風味／キャベツのごまぶし／とうがんのすまし汁

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
さわら	1切		赤
塩	0.1		
酒	3		
でんぷん	8		黄
油	5		黄
レモン果汁	2		緑
上白糖	1.8		黄
濃口しょうゆ	2.2		
水	5		
キャベツ	40		緑
＊白ごま	1.4		黄
上白糖	1.3		黄
濃口しょうゆ	2.5		
ちくわ	15		赤
にんじん	13		緑
とうがん	45		緑
えのきたけ	8		緑
青ねぎ	4		緑
塩	0.2		
淡口しょうゆ	4.5		
けずりぶし	2.8		
水	145		

23日(火)

献立名：ごはん／牛乳／はるまき／野菜炒め／きゅうりの中華風浅づけ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
＊はるまき	1本		赤
油	3		黄
豚肉	45		赤
にんじん	15		緑
たまねぎ	45		緑
キャベツ	47		緑
たけのこ	15		緑
ピーマン	7		緑
しいたけ	0.6		緑
サラダ油	0.4		黄
塩	0.5		
こしょう	0.03		
淡口しょうゆ	3.5		
でんぷん	1		黄
きゅうり	52		緑
上白糖	2		黄
ごま油	0.7		黄
濃口しょうゆ	2.3		
酢	1		
一味とうがらし	0.01		

24日(水)

献立名：玄米入りごはん／牛乳／焼きししゃも／親子煮／もずくのあえ物

材料名及び使用量(g)			
米	85		黄
アルファ化米（もち玄米）	10		黄
水	140		
＊牛乳	1本		赤
ししゃも	2尾		赤
とり肉	40		赤
＊たまご	25		赤
こうやどうふ	5		赤
じゃがいも	65		黄
にんじん	20		緑
たまねぎ	45		緑
グリンピース	5		緑
上白糖	3.6		黄
濃口しょうゆ	3		
淡口しょうゆ	4.5		
水	65		
もずく	8		赤
キャベツ	20		緑
きゅうり	20		緑
にんじん	8		緑
上白糖	2.3		黄
淡口しょうゆ	2.3		
酢	3		

25日(木)

献立名：ごはん／牛乳／ボロニアハムステーキ／マカロニサラダ／トマトスープ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
ボロニアステーキ	1個		赤
＊マカロニ	8.5		黄
ツナ	15		赤
にんじん	8		緑
きゅうり	22		緑
塩	0.2		
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	8.5		黄
カレーパウダー	0.2		
とり肉	15		赤
じゃがいも	20		黄
たまねぎ	20		緑
にんじん	5		緑
キャベツ	15		緑
なす	10		緑
トマト	20		緑
オリーブ油	0.4		黄
上白糖	0.5		黄
塩	1.3		
こしょう	0.02		
濃口しょうゆ	0.3		
水	130		

26日(金)

献立名：ごはん／牛乳／こうやどうふの甘酢あん／塩豚じゃが／ブロッコリーのおかかあえ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
こうやどうふ	4		赤
でんぷん	5		黄
油	1.5		黄
豚ひき肉	11		赤
にんじん	6		緑
たけのこ	5		緑
えだ豆	3		緑
上白糖	1.3		黄
塩	0.2		
濃口しょうゆ	1.8		
酒	0.2		
酢	1		
けずりぶし	0.3		
水	10		
豚肉	45		赤
じゃがいも	80		黄
にんじん	20		緑
たまねぎ	60		緑
三度豆	10		緑
上白糖	2		黄
塩	1		
酒	4		
だし昆布	0.4		
水	45		
ブロッコリー	40		緑
糸かつお	0.4		赤
上白糖	0.7		黄
濃口しょうゆ	1.7		

29日(月)

献立名：ごはん／牛乳／ポテトコロッケ／野菜と白花豆のトマト煮／コールスローサラダ

材料名及び使用量(g)			
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
＊ポテトコロッケ	1個		黄
油	5		黄
豚肉	40		赤
白花豆	27		赤
じゃがいも	45		黄
にんじん	20		緑
たまねぎ	45		緑
トマト	14		緑
トマトケチャップ	11		
塩	0.8		
こしょう	0.03		
ベーリーフ	0.03		
水	70		
キャベツ	40		緑
きゅうり	13		緑
上白糖	0.9		黄
サラダ油	0.9		黄
塩	0.2		
こしょう	0.01		
酢	2		

奄美フレンドシップ献立

奄美地域の郷土料理「鶏飯」や奄美地域の特産物の一つ「黒砂糖」を味つけに使用しています。

30日(火)

献立名：〈奄美フレンドシップ献立〉鶏飯（ごはん）／牛乳／豚肉の角煮／鶏飯スープ

材料名及び使用量(g)			
とり肉	60		赤
塩 調理用	0.3		
酒	0.4		
にんじん	20		緑
しいたけ	0.8		緑
たくあん	10		緑
黒砂糖	1.8		黄
濃口しょうゆ	2.5		
みりん	1.6		
米	95		黄
水	133		
＊牛乳	1本		赤
豚肉	65		赤
酒	1.5		
たまねぎ	25		緑
土しょうが	1		緑
にんにく	0.2		緑
黒砂糖	4		黄
濃口しょうゆ	4.5		
酒	2		
みりん	4		
酢	0.7		
でんぷん	0.4		黄
とり肉	10		赤
にんじん	5		緑
しいたけ	0.3		緑
青ねぎ	5		緑
塩	0.3		
淡口しょうゆ	2.5		
酒	0.5		
とりがら	8		
土しょうが	0.2		緑
水	160		

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

＊：アレルギー（卵,乳,小麦,ｴﾋﾞ,ｶﾆ,ｲｶ,ｺﾞﾏ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ﾀｺを含む食材）

※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。

■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
742	31.2	22.6	2.5	332	110	3.4	239	0.45	0.54	31	6.4

つなぐ つながる うごきだす

・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター（TEL：06－6491－8390）
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課（TEL：06－4950－5675）

「アマメシ」クックパッド レシピ掲載中

尼崎市立学校給食センターインスタグラム 毎日の献立写真掲載中