



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3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)
献立名	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	パン 牛乳 ポークチャップ キャベツのサワーづけ コーンクリームスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ピーンスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 関東煮 ひしきとじゃこのふりかけ キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 ちくわのいそが揚げ 野菜のさっぱり炒め かきたま汁	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ツナと野菜のあえ物 味噌つけのり	アップルパン 牛乳 ますの香草パン粉焼き プロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 揚げつくね 五目豆 とうがんとみそ汁	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フォアサラダ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ いんげんの磯あえ すまし汁	
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 10 赤 きゅうり 30 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 とうふ 30 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 えのきたけ 15 わかめ 0.4 青ねぎ 3 みそ 9.5 煮干し 2 水 120	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 ピーマン 1 サラダ油 4 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.8 トンカツソース 0.2 上白糖 0.5 酒 0.8 でんぷん 0.4 キャベツ 20 きゅうり 20 塩 調理用 0.2 上白糖 1 酒 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 ベーコン 3 とり肉 10 じゃがいも 25 にんじん 4 たまねぎ 30 とうもろこし 5 とうもろこし(クリーム) 15 パセリ 0.4 マーガリン 1.4 小麦粉 1.5 粉チーズ 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 牛乳 30 水 45	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 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 青ねぎ 3 土しょうが 0.1 オリーブオイル 0.1 サラダ油 0.5 八丁みそ 3 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 みりん 1 だし昆布 0.5 上白糖 0.5 酒 1 ごま油 0.3 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 焼豚 10 ベーコン 10 にんじん 10 たけのこ 5 チンゲンサイ 20 しいたけ 0.4 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 土しょうが 0.1 水 130 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 9 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 上白糖 1.7 淡口しょうゆ 2 みりん 1 ごま油 0.1 水 40 しらす干し 5 赤 ひしき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 9 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 上白糖 1.7 淡口しょうゆ 2 みりん 1 ごま油 0.1 水 40 しらす干し 5 赤 ひしき 1.5 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.1 酒 0.5 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 縮厚あげ 40 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 油 0.1 えだ豆 10 緑 塩 調理用 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 7 赤 切り干し大根 3 赤 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 味噌つけのり 1袋 赤 水 105 でんぷん 0.5	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 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 パザルペースト 4 黄 パン粉 3 黄 プロッコリー 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 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 2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 でんぷん 0.1 黄 水 5 豚肉 10 赤 だいず 6 赤 にんじん 10 緑 カレーパウダー 0.2 カレー粉 0.2 小麦粉 0.6 トマトジュース 6 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 フォア 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 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	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 赤 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 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 0.5 カレー粉 0.2 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 酢 0.4 とりにく 0.03 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしょうまい 2個 赤 油 1 黄 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 酢 0.4 とりにく 0.15 赤 かまぼこ 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	

日曜	6月18日(火)	6月19日(水) 食育の日	6月20日(木)	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
献立名	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 他人とし 切り干し大根のあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 チキンカツレツ コーンキャベツ チンゲイサイのスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の煮びたし 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	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひしきの煮物 のっぺい汁	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	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁
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 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 ペーリーフ 0.02 水 80 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 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こややとうふ 8 赤 にんじん 5 緑 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 黄 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 切り干し大根 6 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.8 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 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 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	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 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 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 赤 水 145	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 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリルピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.3 水 25 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3	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 にんにく 0.1 緑 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 黄 塩 0.4 こしょう 0.04 トンカツソース 4.8 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 5 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 115 でんぷん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 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 ひしき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 酒 1 濃口しょうゆ 2 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 みりん 1.5 とりにく 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 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 黄 ごま油 0.1 だし昆布 0.5 水 130	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 黄 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 一味とうがらし 0.01 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 みりん 1.5 とりにく 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 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 黄 ごま油 0.1 だし昆布 0.5 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 30 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 一味とうがらし 少々 だいたいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 黄 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110

6月19日(水) 食育の日

ごはん 牛乳 他人とし
切り干し大根のあえ物 冷凍みかん

切り干し大根は、大根を干すことでカルシウム・鉄分・ビタミン B 群などの栄養素やうまみが凝縮されます。サラダや炒め煮、みそ汁にも使用します。

毎年6月は「食育月間」
「元気スイッチ! 朝ごはん!!」
●朝ごはんは3つのスイッチON!

- 体温あげて 活発に動く
- 集中力 アップ
- 生活リズム が整う

●毎日、朝ごはんを食べるためのコツ!
・前日の夕食のおかずの一部を、朝ごはん用に置いておく(冷蔵庫で保管)
・生で食べられるもの、加工食品や冷凍食品を活用(プチトマト、カップスープ、冷凍野菜など)
・調理が簡単で、手軽に食べられるものを準備(チーズ、納豆、ゆで卵など)

◎おすすめの簡単レシピを掲載中! 【クックパッド版・アマメシ】

(ご案内) 6月2日(日)「歯と口の健康フェスタ」開催
時間: 10~13時(受付12時30分まで) 場所: 小田南生涯学習プラザ
内容: 歯の健診やフッ素塗布、むし歯歯チェックなど
【問い合わせ先】06-4869-3033 (尼崎市健康増進課)

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
619	25.5	20.2	2.2	312	90	2.2	208	0.37	0.49	25	5.0

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...

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

◎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相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。