



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 厚あげととり肉の煮物 ひじきとじゃこのふりかけ チンゲンサイのおかかあえ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ にんじんしりしり さつま汁	パン 牛乳 ますのチーズ焼き ブロッコリー ポトフスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目豆 かきたま汁	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フォーサラダ	ハンバーグサンド (スライスパン) 牛乳 ゆでキャベツ コーンシチュー	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 豚肉と小松菜の炒め物 すまし汁	牛どん (ごはん) 牛乳 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのキャップ あえ じゃがいものソテー とうふスープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー
材料名及び使用量 (g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 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 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 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 さといも 25 黄 にんじん 10 緑 しめじ 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 とろり肉 1 赤 酢 1 赤 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 黄 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 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぶん 0.3 黄 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 25 赤 みつば 3 赤 塩 0.2 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 105 黄 でんぶん 0.5 黄	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 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 黄 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 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 0.7 黄 水 0 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 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 緑 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 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.8 トンカツソース 0.8 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 7 でんぶん 0.1 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 緑 とり肉 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 3 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 0.5 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 赤 牛乳 35 赤 水 33 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 黄 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 1 黄 水 15 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 2 ごま油 0.2 黄 とり肉 15 赤 くきわかめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 4.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 125 緑	牛肉 55 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 緑 糸こんにゃく 25 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 1 黄 水 15 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 じゃがいも 4 緑 にんじん 20 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうふ 2 黄 上白糖 0.3 黄 酢 2.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 レバーブロック 15 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 3 黄 上白糖 2 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 水 0.2 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 120 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 こしょう 0.02 緑 とうふ 2 緑 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 120 緑	

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	ごはん 牛乳 こうやとうふのたまごとじ 切り干し大根のあえ物 みそ汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンキャベツ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の炒り煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め えだ豆 はるさめスープ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごまぶし 豚肉とじゃがいものつま煮 味噌つけのり	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 もずくのおえ物 なすのみそ汁 冷凍みかん	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き アスパラガスのソテー 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 チンゲンサイとちくわの炒め物	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 いんげんの磯あえ とうがんのすまし汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1本 赤 こうやとうふ 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 赤 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 赤 水 65 緑 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120 黄	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 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 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 2.3 黄 水 70 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄	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 黄 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 1本 赤 牛乳 1本 赤 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 黄 みりん 1 黄 糸かつお 0.3 赤 とり肉 10 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 たまねぎ 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑 けずりぶし 2 緑 水 100 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 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 水 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 1 黄 トマトケチャップ 3.3 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 えだ豆 17 緑 塩 調理用 0.1 緑 食卓塩 0.2 緑 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.03 緑 淡口しょうゆ 4 緑 酒 0.5 緑 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 115 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1本 赤 だいず 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 黄 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 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 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 黄 味噌つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 土しょうが 0.8 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 酒 1 黄 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 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 なす 9 緑 にんじん 5 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 150 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 赤 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 40 赤 水 60 赤	米 65 黄 水 85 黄 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ウスターソース 1.8 黄 水 90 黄 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 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 赤 しめじ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1本 赤 さば寒焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 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 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがん 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 125 黄

6月19日(水) 食育の日

きなこパン 牛乳
カレースープ煮 コーンキャベツ

給食のきなこパンには、黒砂糖が使われています。香ばしいきなことコクのある黒砂糖の甘みが揚げたてのパンによく合います。

毎年6月は「食育月間」
「元気スイッチ！朝ごはん!!」
●朝ごはんで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・アマゾン】

(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、むし歯歯科技術など
【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
615	25.6	20.2	2.1	320	90	2.4	320	0.39	0.51	24	5.2

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願
います。

6月19日(水) 食育の日

きなこパン 牛乳
カレースープ煮 コーンキャベツ

給食のきなこパンには、黒砂糖が使われてい
ます。香ばしいきなこコクのある黒砂糖の
甘みが揚げたてのパンによく合います。

毎年6月は「食育月間」
「元氣スイッチ！朝ごはん!!」

●朝ごはんで3つのスイッチON！



●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、むし歯チェックなど
【問い合わせ先】06-4869-3033(尼崎市健康増進課)