



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 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 磯あえ			ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 ほそぎりポテトサラダ			ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜の炒り煮 かきたま汁			きなこパン 牛乳 野菜と白花生のトマト煮 アスパラガスのサラダ			ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー いんげんのごまあえ			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ たけのこと昆布の炒め煮 すまし汁			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 わかめのあえ物 冷凍みかん			ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 キャベツのごまぶし オクラのみそ汁			パン 牛乳 ボーカソソレツ キャベツの炒め物 わかめスープ			菜めし 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 切り干し大根のあえ物			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり なすのみそ汁				
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	牛ひき肉	30	赤	米	80	黄	パ ン	1 個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1 個	黄	米	65	黄	米	80	黄		
	水	105		豚ひき肉	30	赤	水	105		油	5	黄	水	105		水	105		水	105		水	105		牛乳	1 本	赤	水	85		水	105			
	牛乳	1 本	赤	だいず(ひきわり)	25	赤	牛乳	1 本	赤	きな粉	5	赤	牛乳	1 本	赤	牛乳	1 本	赤	牛乳	1 本	赤	牛乳	1 本	赤	豚肉	1 枚	赤	牛乳	1 本	赤	牛乳	1 本	赤		
	豚肉	35	赤	たまねぎ	65	緑	さば素焼き	1 切	赤	黒砂糖	5	黄	絹厚あげ	30	赤	かぼちゃコロッケ	1 個	黄	とり肉	25	赤	とりに肉	40	赤	塩	0.5		うどん	80	黄	豚肉	1 枚	赤		
	土しょうが	0.3	緑	にんじん	5	緑	土しょうが	1	切	食卓塩	0.03		細切り昆布	1	赤	油	6	黄	土しょうが	10	赤	だいず	10	赤	こしょう	0.05		とりに肉	15	赤	土しょうが	0.4	緑		
	じゃがいも	65	黄	ピーマン	5	緑	上白糖	0.9	黄	牛乳	1 本	赤	豚肉	25	赤	たけのこ	15	緑	ひらてん	10	赤	こんにゃく	10	赤	小麦粉	7	黄	たまご	17	赤	にんにく	0.1	緑		
	にんじん	15	緑	セロリ	2	緑	濃口しょうゆ	3.5		豚肉	10	赤	土しょうが	0.3	緑	上白糖	0.8	黄	絹厚あげ	15	赤	ごんにゃく	20	緑	水	20		かまぼこ	10	赤	上白糖	1	黄		
	たまねぎ	30	緑	にんにく	0.1	緑	酒	1.8		ベーコン	5	赤	濃口しょうゆ	0.8	緑	上白糖	0.7		じゃがいも	60	黄	にんじん	5	緑	塩 調理用	0.1	黄	パン粉	11	黄	にんじん	4	緑		
	こんにゃく	20	緑	サラダ油	0.5	黄	みりん	1.8		白大豆	20	赤	じゃがいも	35	黄	淡口しょうゆ	1.6		にんじん	5	緑	こんにゃく	10	緑	上白糖	0.3	黄	サラダ油	3	黄	しいたけ	0.4	緑		
	塩 調理用	0.1		塩	0.6		水	7		白ごま	35	黄	たまねぎ	30	緑	みりん	0.7		上白糖	3	黄	塩 調理用	0.1	黄	上白糖	3	黄	ハム	5	赤	青ねぎ	3	緑		
グリーンピース	5	緑	こしょう	0.02		小松菜	30	緑	サラダ油	0.3	黄	トマト	10	緑	水	20		濃口しょうゆ	4	黄	酒	1	黄	キャベツ	25	緑	濃口しょうゆ	0.2	黄	塩	0.2		みりん	1.8	
上白糖	3.4	黄	タイム	0.02		ちくわ	5	赤	濃口しょうゆ	0.6		トマトケチャップ	8		くきわかめ天ぷら	15	赤	サラダ油	3	黄	とうふ	30	赤	上白糖	3	黄	酒	4		淡口しょうゆ	4.5		水	4	
濃口しょうゆ	3.4		ペーリーフ	0.02		サラダ油	0.3	黄	塩	0.3	黄	塩	0.3		とうふ	30	赤	上白糖	4	黄	とうふ	30	赤	濃口しょうゆ	0.1	黄	キャベツ	25	緑	けずりぶし	3		でんぶん	0.3	黄
淡口しょうゆ	2.5		カレーパウダー	0.6		淡口しょうゆ	0.6		塩	0.8		こしょう	0.02		みつば	10	緑	濃口しょうゆ	4	黄	にんじん	10	緑	塩 調理用	0.1	黄	とりに肉	10	赤	水	125		ツナ	7	黄
水	28		カレー粉	0.2	黄	みりん	1		塩	0.8		濃口しょうゆ	2		塩	0.25		濃口しょうゆ	3	黄	塩	0.1	黄	白ごま	1	黄	白ごま	5	赤	牛乳	1 本	赤	にんじん	25	緑
かえりちりめん	7	赤	小麦粉	0.6	緑	糸かつお	0.3	赤	こしょう	0.02		濃口しょうゆ	2		塩	0.25		濃口しょうゆ	3.5	黄	濃口しょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.9	黄	とりに肉	10	赤	水	125		にんじん	25	緑
白ごま	0.3	黄	トマトジュース	6		たまご	13	赤	濃口しょうゆ	2		ごま油	0.2	黄	塩	0.25		濃口しょうゆ	3.5	黄	濃口しょうゆ	1.9	赤	上白糖	0.9	黄	にんじん	5	緑	がんもどき	1 個	赤	サラダ油	0.3	黄
上白糖	1.9	黄	トマトピューレ	9.5		とうふ	20	赤	水	80		糸かつお	0.5	赤	水	125		濃口しょうゆ	2.5	赤	けずりぶし	2.5	赤	濃口しょうゆ	1.9	黄	たまねぎ	15	緑	上白糖	1.9	黄	濃口しょうゆ	1	
濃口しょうゆ	0.6		赤ワイン	3.5	黄	にんじん	5	緑	キャベツ	25	緑	三度豆	25	緑	水	125		えのきたけ	8	緑	ふ	2	赤	濃口しょうゆ	2	赤	わかめ	0.4	赤	酒	0.5		酒	0.5	
酒	1.3		上白糖	0.35	黄	たまねぎ	25	緑	アスパラガス	15	緑	塩 調理用	0.1	黄	くきゅうり	10	緑	きのうり	10	緑	じゃがいも	27	黄	塩 調理用	0.2	黄	塩 調理用	0.2	黄	みりん	1		みりん	1	
水	0.3		ウスターソース	1.5		青ねぎ	3	緑	塩 調理用	0.2	緑	白ごま	0.6	黄	塩 調理用	0.2	黄	えのきたけ	8	緑	にんじん	27	黄	上白糖	0.4	赤	こしょう	0.03		濃口しょうゆ	0.5		濃口しょうゆ	0.5	
ほうれんそう	15	緑	濃口しょうゆ	0.8		塩	0.2		塩 調理用	0.2	緑	上白糖	0.7	黄	わかめ	1	赤	きゅうり	10	緑	オクラ	5	黄	オクラ	5	緑	とりがら	15	緑	淡口しょうゆ	1	黄	切り干し大根	4	緑
キャベツ	20	緑	水	0		とうもろこし	10	緑	塩 調理用	0.2	黄	濃口しょうゆ	1.7	黄	みそ	2		濃口しょうゆ	2.5	黄	わかめ	0.4	赤	キャベツ	25	赤	塩 調理用	0.2	黄	水	30		きゅうり	5	緑
塩 調理用	0.2		米	73	黄	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.2	黄	サラダ油	1	黄	一味とうがらし	0.01		水	125		オクラ	5	黄	上白糖	0.4	赤	土しょうが	0.1	緑	濃口しょうゆ	0.5	黄	塩 調理用	0.2	緑
焼きのり	0.3	赤	麦	7	黄	けずりぶし	2.5		塩 調理用	0.2	黄	淡口しょうゆ	1.5					酢	2		みそ	8.5	赤	キャベツ	25	赤	とりがら	15	緑	水	140		みそ	5	緑
上白糖	1.2	黄	水	105		水	105	黄	淡口しょうゆ	1.5		酢	1.3					温州みかん冷凍	1 個	緑	煮干し	2		水	135		土しょうが	0.1	緑	煮干し	2	赤	糸かつお	0.3	赤
濃口しょうゆ	2		牛乳	1 本	赤	でんぶん	0.5	黄	酢	1.3											みそ	8.5	赤	水	135		水	140		上白糖	1	黄	水	150	
酢	0.4		じゃがいも	30	黄																煮干し	2		水	135		水	140		濃口しょうゆ	1		水	150	
			にんじん	5	緑																みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			きゅうり	10	緑																煮干し	2		水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			塩 調理用	0.2																	みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			上白糖	1.1	黄																みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			サラダ油	1.5	黄																みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			塩	0.5																	みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			こしょう	0.02																	みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				
			酢	2.3																	みそ	8.5	赤	水	135		水	140		濃口しょうゆ	1.2				

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 厚あげととりに肉の煮物 もずくのあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじき豆 とうがんのすまし汁	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 大豆とちりめんのこまぶし 塩豚じゃが 野菜の甘酢あえ	カレーソーランド (スライスパン) 牛乳 ますのチーズ焼き 豆乳コーンスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 野菜のさっぱり炒め ぶた汁	牛どん (ごはん) 牛乳 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 とりに肉とレバーのキャップあえ 焼きじゃがいも はるさめスープ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き えた豆 けんちん汁 冷凍みかん
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 とりに肉 20 赤 じゃがいも 50 赤 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 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 酢 4.5 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぶん 0.5 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 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 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 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 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 酢 3 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 8 赤 でんぶん 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 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.4 黄 塩 0.8 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2	チキンウインナー 20 赤 キャベツ 17 緑 たまねぎ 7 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.2 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 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 とりに肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60	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 濃口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.2 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 淡口しょうゆ 3 酒 1 水 15 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 30 赤 レバーブロック 10 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 2 上白糖 1.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 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 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 30 赤 レバーブロック 10 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 2 上白糖 1.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 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 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 115

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	25.9	19.8	2.1	321	90	2.2	270	0.39	0.50	24	5.6

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願
います。

6月19日(水) 食育の日

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース
ひじき豆 とうがんのすまし汁

夏野菜のとうがんは、丸ごと貯蔵すれば冬ま
で食べられるため、「冬瓜」と呼ばれます。
水分が多く、さっぱりとした味で暑い時期に
ぴったりの食材です。

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！



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