令和６年度　６月
（6月3日～6月28日）20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	ドライカレー （ごはん） 牛乳 ほそぎりポテトサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツのおかかあえ オクラのみそ汁	手巻きごはん （ごはん） 牛乳 きんぴらごぼう もずく汁	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごまふしだし とり肉とじゃがいものうま煮 きくらげのサラダ	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのムニエル 夏野菜のソテー	ごはん 牛乳 関東煮 ひじきとじゃこのふりかけ いんげんの磯あえ	わかめごはん 焼きビーフン 牛乳 揚げしゅうまい えだ豆	牛どん （麦ごはん） 牛乳 切り干し大根のあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さばの塩焼き うの花の炒り煮 とうがんのみそ汁	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め フォーサラダ チンゲイサイのスープ
材料名及び使用量（g）	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 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 80 黄 水 105 牛乳 1 赤 じゃがいも 30本 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 酢 2.3	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 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 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 5 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 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 ごぼう 25 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 一味とうがらし 少々 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	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 とり肉 25 赤 じゃがいも 60 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 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.5 水 23 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	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 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 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 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 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 ビーフン 12 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 40 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.6 みりん 0.8 ごま油 0.3 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	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 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 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 さば 1切 赤 塩 0.3 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 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	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 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.3	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 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 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

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 ちくわのいそか揚げ きゅうりの酢の物 さつま汁	ごはん 牛乳 他人とじ わかめのあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 五目豆 のっぺい汁	パン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 八宝菜 ツナと野菜のあえ物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ もずくのあえ物 とうふスープ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ チンゲンサイの煮びたし みそ汁	アップルパン 牛乳 ミンチボール のケチャップ煮 キャベツのサワーづけ コーンクリームスープ
材料名及び使用量（g）	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 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4 とり肉 10 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 酢 2 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 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 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	パ　ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 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 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 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 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 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 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 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 3 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 120	米 80 黄 水 105 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 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 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 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 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 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 黄 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 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 ベーコン 3 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 とうもろこし(ｸﾘｰﾑ) 15 緑 パセリ 0.4 緑 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.5 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 牛乳 30 赤 水 45

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
615	25.7	19.8	2.2	307	85	2.0	208	0.37	0.49	26	5.4

6月19日（水）　食育の日

ごはん　牛乳　他人とじ
わかめのあえ物　冷凍みかん

他人とじは、高野豆腐と牛肉を昆布だしで煮込み、たまごでとじた料理です。
高野豆腐にだしのうま味を吸わせてふっくら仕上げています。

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！

朝ごはん食べた？

●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!【ｸｯｸﾊﾟｯﾄﾞ版・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）

いくしあ
尼崎市子ども育ち支援センター
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。