



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	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)行事食	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
献立名	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜炒め じゃがいものごま酢あえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじき豆 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ピーマンのおかか炒め そうめん汁	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め 切り干し大根のサラダ ピーフンスープ 冷凍みかん	黒糖パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 わかめのあえ物 フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃこたくあん みそ汁	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 さわらの南ばんづけ いんげんのおかかあえ
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 30 緑 にんにく 0.1 緑 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パブリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 1 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 とうふ 15 赤 うすあげ 2 赤 わかめ 25 緑 青ねぎ 2 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 2.7 水 20 でんぶん 0.5 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 2 赤 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 アーモンド(スライス) 3 黄 上白糖 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1 水 3.5 でんぶん 0.5 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 11 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 なす 20 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 濃口しょうゆ 1 黄 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.3 黄 切り干し大根 3 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 焼豚 10 黄 ピーマン 10 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 緑 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 緑 温州みかん冷凍 1個 緑	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 塩 0.95 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 牛乳 0.3 黄 上白糖 63 緑 水 63 緑 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 1 緑 上白糖 10 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	とり肉 20 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 酒 1 黄 しらす干し 35 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 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 緑 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 黄 パニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 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 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 うすあげ 2 黄 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 黄	米 50 黄 水 65 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 カレー粉 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 2.9 一味とうがらし 0.01 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄

日・曜	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)
献立名	パン 牛乳 タンポプリーチキン(ヨーグ 牒) シェルフカロニのサラダ ぼそぎ野菜のスープ みかんジャム	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ 味つけのり
材料名及び使用量(g)	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 赤 ペーゴン 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 3 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 ごぼう 4 緑 酢 0.2 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.4 酒 0.6 絹厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 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 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 水 28 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ イス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 赤 味つけのり 1袋 赤

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには・・・

- ★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- ★早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- ★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ★冷たい物のとり過ぎに気をつける
- ★こまめな水分補給を心がける

☆食物アレルギーはありませんか?☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。

気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

☆尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針☆

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦（主食）、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。