

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ ごぼうのサラダ ポトフスープ			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き アーモンドあえ まめまめみそ汁			ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ フォーサラダ 大根スープ			玄米入りごはん 牛乳 さわらのレモン風味 野菜の土佐酢あえ きのこ汁			ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(フレーン) ポロニアハムステーキ クリーム煮 キャベツのサラダ			ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め じゃがいものごま酢あえ すまし汁			玄米入りごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜の梅あえ ぶた汁			ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華風浅づけ たまごスープ			ドライカレー (ごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ 大根サラダ			ごはん 牛乳 焼きししゃも 厚あげととり肉の煮物 キャベツのごままぶし 角チーズ			ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ポークンチュー ブロッコリー			ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 小松菜とこうやどうふの煮め たぬき汁			ごはん 牛乳 スパイシーチキン ほそぎりポテトサラダ もずくスープ			食育の日 玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め きゅうりの酢の物 とうふのみそ汁		
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	牛ひき肉	40	赤	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄
	水	133		水	133		水	133		水	140		水	133		水	133		水	140		水	133		豚ひき肉	45	赤	水	133		水	133		水	133		水	133		水	140	
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	たまねぎ	85	緑	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	ハンバーグ	1個	赤	豚肉	1枚	赤	ミンチボール	68	赤	* 牛乳	1本	赤	* ヨーグルト飲料フレーン	1本	赤	牛肉	43	赤	とり肉	65	赤	豚肉	65	赤	酒	1.4	赤	ししゃも	2尾	赤	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個	赤	ます	1切	赤	とり肉	100	赤			
	トマトケチャップ	3.5	緑	土しょうが	1	緑	油	4	黄	さわら	1切	赤	ポロニアステーキ	1個	赤	たまねぎ	30	緑	三度豆	7	緑	でんぷん	8	黄	油	0.8	黄	絹厚あげ	58	赤	油	6	黄	酒	2	黄	塩	1	黄			
	ウスターソース	1	黄	にんにく	0.2	緑	たまねぎ	14	緑	塩	0.1	黄	とり肉	30	赤	にんにく	0.2	緑	にんにく	0.2	緑	濃口しょうゆ	4.5	黄	こしょう	0.03	黄	とり肉	40	赤	豚肉	38	赤	こしょう	0.5	黄	こしょう	0.04	黄			
	トンカツソース	1	黄	上白糖	1.6	黄	サラダ油	0.3	黄	酒	3	黄	マカロニ	7	黄	にんにく	0.2	緑	サラダ油	0.4	黄	油	2	黄	タイム	0.03	黄	じゃがいも	60	黄	じゃがいも	45	黄	こしょう	0.04	黄	にんにく	0.2	緑			
	上白糖	0.4	黄	酒	1.5	黄	トマトケチャップ	7	黄	でんぷん	8	黄	* トマトケチャップ	1個	赤	ハラミ	1.4	赤	ハラミ	1.4	赤	ハラミ	1.4	赤	ピーマン	8	緑	にんにく	20	緑	にんにく	15	緑	でんぷん	8	黄	パプリカ	0.15	黄			
	濃口しょうゆ	0.3	黄	濃口しょうゆ	2.2	黄	ウスターソース	2	黄	油	5	黄	* マカロニ	7	黄	濃口しょうゆ	2	黄	濃口しょうゆ	2	黄	ハラミ	1.4	赤	ハラミ	1.4	赤	こんにゃく	25	緑	こんにゃく	25	緑	えだ豆	10	黄	油	5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄
	水	7	黄	淡口しょうゆ	1	黄	トンカツソース	2	黄	レモン果汁	2	緑	じゃがいも																													

■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
777	33.6	25.5	2.6	377	117	3.8	245	0.49	0.57	27	5.5

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和7年度

6 月 月 間 献 立 表

日・曜	20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)	
献立名	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) 八宝菜 じゃがいものから揚げ きくらげのサラダ		しそごはん 牛乳 焼きつくね 豚肉と白花豆のみそ煮 いんげんのおかかあえ		ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き キャベツのサワーづけ カレースープ		ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 野菜のさっぱり炒め とうふ汁		親子どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ		ごはん 牛乳 チキンのトマトソースかけ コーンサラダ ほそぎ野菜のスープ	
材料名および使用量 (g)	米	95黄	米	100黄	米	95黄	米	95黄	米	95黄	とり肉	45赤	米	95黄
	水	133緑	水	145緑	水	133緑	水	133緑	水	133緑	* たまご	35赤	水	133緑
	* 牛乳	1本赤	しそふりかけ	2.6緑	* 牛乳	1本赤	* 牛乳	1本赤	* 牛乳	1本赤	こやどうふ(細切)	5赤	* 牛乳	1本赤
	* ヨーグルト飲料マスカット	1本赤	* 牛乳	1本赤	ます	1切赤	とり肉	100赤	ちくわ	2本赤	にんじん	15緑	とり肉	100赤
	豚肉	30赤	平つくね	1個赤	塩	0.2黄	塩	0.8黄	* 小麦粉	7黄	たまねぎ	60緑	塩	0.2黄
	* えび	28赤	上白糖	0.2黄	キャベツ	10黄	こしょう	0.04黄	青のり粉	0.2赤	しいたけ	6緑	こしょう	0.02黄
	* いか	28赤	濃口しょうゆ	0.5黄	きゅうり	30緑	酒	1.4黄	水	10黄	サラダ油	0.3黄	トマト	6緑
	にんじん	20緑	ウスターソース	0.9黄	塩	15緑	でんぷん	11黄	油	9黄	上白糖	3黄	トマトケチャップ	6緑
	たまねぎ	20緑	トンカツソース	1.5黄	上白糖	1.5黄	油	6.5黄	とり肉	20赤	濃口しょうゆ	3黄	たまねぎ	6緑
	はくさい	65緑	でんぷん	0.2黄	塩	0.4黄	はるさめ	6黄	キャベツ	35緑	ウスターソース	6緑	トンカツソース	2黄
	たけのこ	20緑	水	5黄	こしょう	0.01黄	きゅうり	18緑	にんじん	8緑	酒	1.3黄	上白糖	0.5黄
	しいたけ	1緑	豚肉	42赤	酢	2黄	にんじん	8緑	塩	0.2黄	水	50黄	濃口しょうゆ	0.3黄
	土しょうが	0.5緑	白花豆	37赤	豚肉	20赤	わかめ	0.5赤	上白糖	1.2黄	米	90黄	キャベツ	30緑
	サラダ油	0.4黄	にんじん	20緑	じゃがいも	30黄	上白糖	1.5黄	濃口しょうゆ	2黄	水	145黄	きゅうり	10緑
	塩	0.5黄	たまねぎ	45緑	にんじん	10緑	淡口しょうゆ	0.8黄	酢	2黄	* 牛乳	1本赤	とうもろこし	10緑
	こしょう	0.04黄	こんにゃく	32緑	たまねぎ	30緑	サラダ油	1黄	ごま油	0.3黄	餅いなり	1個黄	上白糖	10緑
	淡口しょうゆ	3.5黄	しいたけ	1緑	トマト	12緑	こしょう	0.01黄	豚肉	18赤	上白糖	2.5黄	サラダ油	1.5黄
	ごま油	0.4黄	サラダ油	0.4黄	トマトジュース	12緑	酢	2黄	とうふ	40赤	濃口しょうゆ	2.5黄	塩	0.3黄
	でんぷん	1.4黄	みそ	9赤	にんにく	0.1緑	うすあげ	7赤	うすあげ	4赤	みりん	1黄	こしょう	0.02黄
	じゃがいも	90黄	上白糖	2.7黄	こしょう	0.02黄	じゃがいも	40黄	にんじん	10緑	けずりぶし	0.5黄	酢	1.5黄
	油	4黄	淡口しょうゆ	0.5黄	カレーパウダー	0.5黄	たまねぎ	20黄	たまねぎ	20黄	水	30黄	ベーコン	13赤
	食卓塩	0.3黄	酒	1.4黄	濃口しょうゆ	0.6黄	青ねぎ	12緑	塩	0.4黄	小松菜	20緑	じゃがいも	20黄
	はるさめ	4.5黄	水	45黄	ウスターソース	2.2黄	みそ	4緑	淡口しょうゆ	4黄	しめじ	8緑	にんじん	10緑
	きゅうり	18緑	三度豆	37緑	ペーリーフ	0.05黄	煮干し	11.5赤	けずりぶし	2.8黄	にんじん	8緑	たまねぎ	30緑
	にんじん	8緑	にんじん	10緑	水	125黄	水	2.7黄	水	145黄	キャベツ	20緑	にんにく	0.2緑
	きくらげ乾	0.5緑	糸かつお	0.4赤							上白糖	1黄	塩	1黄
	上白糖	1黄	上白糖	1黄							サラダ油	0.8黄	こしょう	0.02黄
	淡口しょうゆ	0.4黄	濃口しょうゆ	2.7黄							濃口しょうゆ	1.8黄	ペーリーフ	0.01黄
	サラダ油	1黄									酢	1.5黄	白ワイン	0.5黄
	塩	0.3黄											とりがら	8黄
	こしょう	0.01黄											水	150黄
	酢	2.2黄												

「食べない」と「食べられない」の違い

食物アレルギーのある人は、好き嫌いで「食べない」ではなく、食物アレルギーで「食べられない」食べ物があります。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体に様々な症状が現われ、命に関わる危険な状態になることもあります。食物アレルギーのある人もない人も知っておきましょう。

食物アレルギー症状



じんましん
かゆみ
湿疹



のどの違和感
呼吸のしずらさ
ぐったりする



おう吐
腹痛
下痢

みんなで安全安心な給食時間を



献立表を
必ずチェック！



個人間での受け渡しは思わぬ事故につながります。

6月食育だより



尼崎市立学校給食センター

季節の変わり目で疲れがたまっていますか。休みの日は、外に出かけたり体を動かしたりして適度にリフレッシュしましょう。さて、もうすぐで体育大会です。朝ごはんを食べることと、こまめな水分補給でしっかり体調管理をしていきましょう。

毎年6月は『食育月間』です

「海の幸、山の幸、川の幸」などの自然の恵みがたっぷり詰まった『和食』。シンプルな味付けでもおいしく、彩り、香り、食感、味わい、音など五感を通して楽しめます。



「和食」のオススメポイント！

- “ごはん”と“おかず”で栄養バランスが整いやすい
- だしのうまみをいかし、脂肪分の少ない食事に
- 素材の味を味わえる
- 旬の食材をいかして季節を感じられる



➡ “旬”の食材で季節を感じつつ、食べ物と、食べ物を育て作ってくれた方々に“感謝”して食事を楽しみましょう。

夏野菜は、水分量が豊富で、体を冷やす効果があるよ！

🌸 尼崎市健康増進課のInstagramにて、食の“ちょっとしたテクニック”発信中！！



(ご案内) 6月1日(日)「歯と口の健康フェスタ2025」開催
時間：10時～13時(入場12時30分まで) 場所：武庫西生涯学習プラザ
内容：歯の健診、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)



作ってみよう！給食レシピ

野菜の梅あえ

材料(4人分)

- ・キャベツ 160g
- ・きゅうり 40g
- ・乾燥カリカリ梅 4g
- ・サラダ油 小さじ1/2

作り方

1. キャベツは5mm幅の細切りに、きゅうりは5mm幅の輪切りにする。
2. ボウルでキャベツ、きゅうり、カリカリ梅、サラダ油を混ぜ合わせる。
3. 味がなじむまで冷蔵庫で15分ほど置くとできあがり。

調理のワンポイント

給食では、衛生管理の観点からあえ物に使う野菜すべて一度茹でてから調理しています。給食の味に近づけるには、一度さつと茹でて冷やしてから味つけするのがポイントです。



・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメン」
クックパッド
レシピ掲載中



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

