



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2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月16日(月)	6月17日(火)
献立名	ごはん 牛乳 焼きたつね ひじきの煮物 かきたま汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ ピーマンのおかか炒め みそ汁	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め こふさいも チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ	アップルパン 牛乳 ますの香草パン粉焼き ブロッコリー とうふスープ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 ツナとごぼうの炒め物 オクラのみそ汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 わかめのあえ物	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フォーサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き いんげんのおかかあえ のっぺい汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 ツナとキャベツのサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.7 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 70 緑 なす 12 緑 グリーンピース 6 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 1.2 黄 トマトケチャップ 18 塩 0.4 こしょう 0.04 トンカツソース 4.8 ウスターソース 3.6 水 5 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 バイン缶 7 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 8 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 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 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 キャベツ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 8 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 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 三度豆 5 黄 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 にんにく 0.5 黄 サラダ油 0.1 黄 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 黄 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(袋) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とりにく 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 黄 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 黄 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(袋) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 サラダ油 1 黄 バジルペースト 4 緑 パン粉 3 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 こしょう 0.02 酢 1 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 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 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 黄 豚肉 15 赤 土しょうが 0.3 緑 いか 15 赤 えび 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.9 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3	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 黄 タイム 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 カレーパウダー 0.5 黄 カレー粉 0.2 黄 糸かつお 0.3 赤 小麦粉 0.6 黄 トマトジュース 6 黄 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 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 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 2.3 ウスターソース 70 水 70 赤 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 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 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 赤 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2

日・曜	6月18日(水)	6月19日(木)食育の日	6月20日(金)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ うの花の炒り煮 とうがんとみそ汁	牛どん (ごはん) 牛乳 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 豚肉とじゃがいものうま煮 ピーマンのあまから炒め	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の煮びたし すまし汁	ごはん 牛乳 親子煮 もずくのおえ物 フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ 五目豆 ぶた汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ ビーフンスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り豚肉ハン- 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 でんぶん 0.3 黄 とりにく 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 4 緑 酢 0.2 緑 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがら 12 緑 えのきたけ 3 緑 青ねぎ 10 赤 みそ 2 赤 煮干し 2 水 125	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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 酢 2.5	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 黄 豚肉 25 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 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 25 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 赤 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 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 とりにく 20 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 かまぼこ 15 赤 にんじん 1 赤 みつば 10 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 155	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 黄 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 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 かまぼこ 15 赤 にんじん 1 赤 みつば 10 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 155	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 ごうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 赤 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄 バニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1本 赤 塩 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 たまねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 1 黄 トマトケチャップ 6.5 黄 ウスターソース 0.8 黄 トンカツソース 1.2 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 黄 水 8 黄 でんぶん 0.4 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 7 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 黄 でんぶん 6 黄 油 3 黄 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 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 ハチミツ 3 黄 とりにく 2 黄 水 10 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 塩 0.2 黄 酒 0.1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 はるさめ 3 黄 にんじん 4 黄 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.1 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.1 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 水 1.2 黄 ごま油 0.1 黄 焼豚 8 赤 ビーフン 6 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.01 緑 淡口しょうゆ 2.7 緑 とりがら 1.5 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
612	25.4	19.7	2.1	310	89	2.1	207	0.36	0.48	24	5.3

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。

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
- だしのうまみを活かし、脂肪分の少ない食事に
- 食べ物の素材の味を味わえる
- 旬の食材を活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！

▶インスタグラムにて、管理栄養士が作る
“ズボラめし”を発信中!!



2025年夏 はじめての冬瓜

とうがんは夏が旬の野菜ですが、冬まで
保存できることから、漢字で「冬瓜」と
書きます。平均的な重さは3kg程度です
が、大きいものでは10kg以上にもなり
ます。

