



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 さばのしょうがが煮 いんげんの磯あえ なすのみそ汁			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚肉と小松菜の炒め物 ゆばのすまし汁			ぶどうパン 牛乳 ツナとポテのチーズ焼き キャベツのサラダ 豆乳コーンスープ			ごはん 牛乳 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 冷凍みかん			タコライス (麦ごはん) 牛乳 スープ			ごはん 牛乳 他人とじ 野菜の土佐酢あえ			ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ 小松菜の炒り煮 オクラのみそ汁			パン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ みかんジャム			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり とうがんのすまし汁			ごはん 牛乳 とり肉とレバーの「ケチャップ」あえ ポテトサラダ はるさめスープ			ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ひじきとじゃこのふりかけ 野菜の甘酢あえ			ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごぼうとアーモンド [※] の炒り煮 けんちん汁					
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	ぶどうパン	1個	黄	米	80	黄	牛ひき肉	30	赤	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄			
	水	105		水	105		干しぶどう	12	緑	水	105		豚ひき肉	30	赤	水	105		水	105		牛乳	1本	赤	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄			
	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	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤			
	さば素焼き	1切	赤	かぼちゃコロッケ	1個	黄	ツナ	8	赤	豚肉	35	赤	じゃがいも	35	黄	牛肉	25	赤	豆腐入り「ハンバ-」 [※]	1個	赤	とり肉	20	赤	牛乳	1本	赤	豚肉	30	赤	豚肉	35	赤	さわら	1切	赤			
	しょうが	1	緑	油	6	黄	じゃがいも	35	黄	にんにく	0.1	緑	たまねぎ	20	緑	たまご	35	赤	だいこん	10	緑	にんじん	25	緑	レバーブロック	10	赤	土しょうが	0.3	緑	土しょうが	0.3	緑	上白糖	2.9	黄			
	上白糖	0.9	黄	豚肉	15	赤	たまねぎ	25	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	45	緑	こうやどうふ	8	赤	濃口しょうゆ	2	緑	たまねぎ	50	緑	にんにく	0.1	緑	にんにく	0.1	緑	じゃがいも	65	黄	濃口しょうゆ	4.3	黄			
	濃口しょうゆ	3.5		たまねぎ	30	緑	パセリ	0.2	緑	たまねぎ	45	緑	塩	0.3		にんじん	5	緑	みりん	1	緑	とうもろこし	10	緑	上白糖	1	黄	上白糖	3	黄	油	5	黄	酒	0.7				
	酒	1.8		小松菜	25	緑	マーガリン	1	黄	三度豆	10	緑	こしょう	0.02		たまねぎ	40	緑	ゆず(果汁)	0.7	緑	パセリ	0.9	緑	酒	1	緑	濃口しょうゆ	1.8	黄	トマトケチャップ	4.5	黄	たまねぎ	30	緑	水	1.4	
	みりん	1.8		にんじん	4	緑	粉チーズ	1.5	赤	上白糖	1.6	黄	チリパウダー	0.1		みつば	3	緑	小松菜	30	緑	マーガリン	3.2	黄	濃口しょうゆ	0.9	黄	淡口しょうゆ	0.9	黄	こんにゃく	20	緑	みりん	0.7				
	水	7		土しょうが	0.2	緑	生クリーム	4	赤	塩	1.1	黄	パプリカ	0.2		上白糖	2.7	黄	小麦粉	5	赤	粉チーズ	3.5	黄	みりん	1.8	黄	上白糖	2	黄	じゃがいも	35	黄	塩 調理用	0.1	水	1.5		
三度豆	10	緑	にんにく	0.1	緑	塩	0.15		こしょう	0.01		酒	3		濃口しょうゆ	2.7		サラダ油	0.3	黄	1	赤	1	赤	水	4		水	1.8		グリーンピース	5	緑	でんぶん	0.24	黄			
キャベツ	20	緑	サラダ油	0.3	黄	ナチュラルチーズ	6	赤	だし昆布	0.3		水	32		淡口しょうゆ	3.2		濃口しょうゆ	0.6	黄	塩 調理用	0.85		こしょう	0.03		でんぶん	0.3	黄	じゃがいも	10	緑	上白糖	3.4	黄	ごぼう	25	緑	
塩 調理用	0.2		塩	0.1		カップ	1	個	水	32		ツナ	8	赤	ウスターソース	3		酒	1		こしょう	0.03		牛乳	40	赤	でんぶん	0.3	黄	塩 調理用	0.2		濃口しょうゆ	3.4		酢	0.6		
焼きのり	0.3	赤	濃口しょうゆ	1		キャベツ	25	緑	しらす干し	0.3		キャベツ	25	緑	濃口しょうゆ	3		糸かつお	0.3	赤	牛乳	40	赤	牛乳	40	赤	ツナ	7	赤	とうもろこし	7	緑	濃口しょうゆ	3.4		アーモンド(「イ」)	3	黄	
上白糖	1.2	黄	オイスターソース	2		塩 調理用	0.1		塩 調理用	0.1		塩 調理用	0.1		水	55		水	0.4	赤	糸かつお	0.3	赤	水	35	赤	水	35	赤	上白糖	1	黄	上白糖	2.8		サラダ油	1	黄	
濃口しょうゆ	2		ごま油	0.2	黄	塩 調理用	0.1		塩 調理用	0.1		塩 調理用	0.1		ごぼう	6	緑	うすあげ	3	赤	ふ	2	黄	キャベツ	25	緑	キャベツ	25	緑	サラダ油	1.5	黄	しらす干し	5	赤	上白糖	1.5	黄	
酢	0.4		ゆば	10	赤	ゆば	0.7	黄	サラダ油	1	黄	塩 調理用	0.1	黄	ごぼう	6	緑	うすあげ	3	赤	じゃがいも	27	黄	きゅうり	10	緑	濃口しょうゆ	0.3	黄	濃口しょうゆ	0.3	赤	ひじき	1.5	赤	濃口しょうゆ	1.5	黄	
うすあげ	2	赤黄	かまぼこ	10	赤	サラダ油	1	黄	上白糖	1.6	黄	上白糖	1.6	黄	にんじん	4	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	塩 調理用	0.2	緑	酒	0.5	緑	こしょう	0.02	黄	白ごま	1	黄	水	5		
ふ	2	黄	にんじん	10	赤	塩	0.3		淡口しょうゆ	1.2		塩	1.2		たまねぎ	10	緑	オクラ	5	緑	オクラ	5	緑	上白糖	0.8	黄	酒	0.5	緑	かまぼこ	10	赤	上白糖	1	黄	一味とうがらし	少々	赤	
なす	9	緑	みつば	3	緑	こしょう	0.02		酢	2.5		こしょう	0.02		きゅうり	20	緑	わかめ	0.4	赤	にんじん	10	緑	上白糖	0.8	黄	えのきたけ	5	緑	かまぼこ	10	赤	濃口しょうゆ	0.1		とうふ	30	赤	
にんじん	5	緑	塩	0.25		酢	1.2		みりん	0.4		とりにく	10	赤	塩 調理用	0.2	赤	煮干し	2	赤	にんじん	10	緑	上白糖	1.5	黄	えのきたけ	5	緑	にんじん	10	赤	酒	0.5	緑	にんじん	10	緑	
みそ	9	赤	淡口しょうゆ	3.3		とりにく	15	赤	温州みかん冷凍	1個	緑	たまねぎ	10	赤	上白糖	2.2	黄	みそ	9.5	赤	オクラ	5	緑	上白糖	0.8	黄	こしょう	0.02	黄	はるさめ	5	黄	にんじん	5	黄	さといも	15	黄	
煮干し	2		けずりぶし	2.5		たまねぎ	30	緑				パセリ	0.4	緑	塩 酢	3.2		煮干し	2		オクラ	5	緑	上白糖	1.5	黄	みつば	3	緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ	20	緑	ごんにゃく	8	緑	
水	150		水	140		とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢			水	145		塩 酢	7	緑	上白糖	0.8	黄	こしょう	0.03	黄	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	青ねぎ	3	緑	上白糖	0.2	黄	しいたけ	0.4	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.1	緑	塩 調理用	0.1	緑	
						とりにく	10	赤				塩 酢	0.2	緑	塩 酢						塩 酢	0.2	黄	上白糖	0.5	黄	みつば	3	緑	しいた									

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	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	そばごはん (ごはん) 牛乳 ツナと野菜のあえ物 みそ汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごまぶし 厚あげととり肉の煮物 もずくのあえ物	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 ピーマンのあまから炒め ぶた汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのムニエル アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン チンゲンサイの煮びたし かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め ツナとわかめのサラダ とうふスープ
材料名及び使用量 (g)	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 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 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	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 米 80 黄 水 105 ツナ 7 赤 キャベツ 10 緑 にんじん 8 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 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 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 ポークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.7 赤	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 絹厚あげ 40 赤 とり肉 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 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 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	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 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 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 5 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 グリーンピース 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 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 3 緑 みりん 3 緑 でんぶん 0.14 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 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 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	

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
615	25.6	20.3	2.1	314	88	2.3	280	0.38	0.51	22	5.1

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 あまがさきひとときプラザ内

★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！

おすすめの
一品

👉 とり肉とレバーのケチャップあえ

レバーには、成長期に欠かせない栄養素が多く含まれており、積極的に食べてほしい食品の一つです。
給食では、食べやすいように油で揚げ、ケチャップで味付けをしています。

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致します。