令和7年度 6月
（6月2日～6月30日）21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３ブロック

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 大豆とちりめんのごままぶし 塩豚じゃが チンゲンサイのおかかあえ	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 豚肉のしょうが焼き じゃこピーマン かきたま汁	パン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ りんごジャム	手巻きごはん （ごはん） 牛乳 チンゲンサイとちくわの炒め物 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 関東煮 もずくのあえ物	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ にんじんしりしり とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー ほそぎり野菜のスープ	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのカレー焼き キャベツのサラダ	そぼろごはん （ごはん） 牛乳 えだ豆 みそ汁	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め 焼きじゃがいも はるさめスープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの酢の物
材料名及び使用量（g）	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 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5	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 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 3 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 緑 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 2 黄 酒 1 濃口しょうゆ 2 みりん 2 ウスターソース 2 トマトケチャップ 2 一味とうがらし 0.01 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 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぷん 0.3 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 酒 1 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 でんぷん 0.5 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 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	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 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 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 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 酢 4.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 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 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 ベーコン 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	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 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 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.2	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 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 牛乳 1本 赤 えだ豆 17 緑 塩 調理用 0.1 食卓塩 0.2 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さといも 25 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	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 淡口しょうゆ 4 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 でんぷん 0.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 5 緑 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 20 でんぷん 0.6 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5

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 さばのしょうが煮 小松菜の炒り煮 なすのみそ汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごぼうとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 さつま汁	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのｹﾁｬｯﾌﾟあえ じゃがいものごま酢あえ とうふスープ	ごはん 牛乳 他人とじ 野菜の甘酢あえ かつおふりかけ	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き 夏野菜のソテー もずくスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 野菜の土佐酢あえ 冷凍みかん	タコライス （麦ごはん） 牛乳 スープ
材料名及び使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 なす 9 緑 にんじん 5 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 150	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	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 にんにく 0.1 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 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 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 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 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.6 ｱｰﾓﾝﾄﾞ(ﾀﾞｲｽ) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 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 とり肉 30 赤 レバーブロック 10 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 2 上白糖 1.5 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 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 牛肉 25 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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 かつおふりかけ 1袋 赤	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 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 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 温州みかん冷凍 1個 緑	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 こしょう 0.02 パプリカ 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 73 黄 麦 7 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

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
612	25.3	19.9	2.1	313	86	2.2	276	0.38	0.50	26	5.3

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!!

他国の食文化から始まって

タコライスは沖縄県で生まれた料理です。メキシコ料理のタコスの具をごはんにのせて食べたことがはじまりです。食文化の多様性にふれられる料理の一つです。

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。

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。