



# 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(火)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7月2日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7月3日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月4日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月7日(月)                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月8日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月9日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7月10日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月11日(金)                                                                                                                                                                                                                                                     | 7月14日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名         | ごはん<br>牛乳<br>揚げしゅうまい<br>野菜炒め<br>こぶさいも                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>親子うどん<br>牛乳<br>かんもどきの含め煮<br>きゅうりとわかめの酢の物                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 黒糖パン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>アスパラガスのサラダ<br>フローズンヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん<br>牛乳<br>チキンカツレツ<br>きのこのソテー<br>チンゲンサイのスープ                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>野菜のさっぱり炒め<br>そうめん汁                                                                                                                                                                                                                            | ドライカレー<br>(麦ごはん)<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>冷凍みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ごはん<br>牛乳<br>照り焼きチキン<br>ゴーヤーチャンプルー<br>とうがんとみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | パン<br>牛乳<br>ミンチボールのチャップ <sup>※</sup> 煮<br>じゃがいものから揚げ<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛どん<br>(ごはん)<br>牛乳<br>野菜のごま酢あえ                                                                                                                                                                                                                               | ごはん<br>牛乳<br>なすのみそ炒め<br>きくらげのサラダ<br>トック<br>冷凍みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 材料名及び使用量(g) | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>ポークしゅうまい 2個 赤<br>油 1 黄<br>豚肉 35 赤<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 30 緑<br>キャベツ 35 緑<br>たけのこ 10 緑<br>きゅうり 15 緑<br>ピーマン 5 緑<br>しめじ 9 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>サラダ油 0.7 黄<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 2.5<br>でんぶん 0.8 黄<br>じゃがいも 45 黄<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01 | 米 65 黄<br>水 85 黄<br>うどん 80 黄<br>とり肉 15 赤<br>たまご 17 赤<br>かまぼこ 10 赤<br>にんじん 4 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>青ねぎ 3 緑<br>塩 0.2<br>淡口しょうゆ 4.5<br>けずりぶし 3<br>水 125<br>牛乳 1本 赤<br>かんもどき 1個 赤<br>上白糖 1.9 黄<br>濃口しょうゆ 1.9<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.5<br>水 30<br>ツナ 8 赤<br>きゅうり 25 緑<br>塩 調理用 0.1<br>わかめ 0.5 赤<br>しらす干し 2 赤<br>上白糖 1.6<br>淡口しょうゆ 1.2<br>酢 2.8<br>みりん 0.4 | 黒糖パン 1個 黄<br>黒砂糖 9 黄<br>牛乳 1本 赤<br>豚肉 20 赤<br>だいず 12 赤<br>じゃがいも 55 黄<br>にんじん 14 緑<br>たまねぎ 35 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>トマトケチャップ 10<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>上白糖 0.4 黄<br>水 23<br>キャベツ 25 緑<br>アスパラガス 15 緑<br>塩 調理用 0.2<br>とうもろこし 10 緑<br>上白糖 1.5 黄<br>サラダ油 1 黄<br>淡口しょうゆ 1.5<br>酢 1.3<br>パニラヨーグルト 1個 黄 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 1枚 赤<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>小麦粉 5 黄<br>水 11 黄<br>パン粉 10 黄<br>パセリ 1 緑<br>サラダ油 3 黄<br>しめじ 15 緑<br>えのきたけ 10 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>にんじん 3 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>淡口しょうゆ 1<br>豚肉 12 赤<br>にんじん 10 緑<br>チンゲンサイ 20 緑<br>たまねぎ 23 緑<br>こしょう 0.3<br>淡口しょうゆ 3<br>酒 0.5<br>水 120 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>さば 1切 赤<br>塩 0.3<br>とり肉 10 赤<br>キャベツ 30 緑<br>にんじん 5 緑<br>塩 0.2<br>上白糖 1.7 黄<br>濃口しょうゆ 2<br>酢 1.5 黄<br>ごま油 0.1 黄<br>そうめん 8 黄<br>うすあげ 3 赤<br>なると 10 赤<br>にんじん 5 緑<br>青ねぎ 3 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.25<br>淡口しょうゆ 3.5<br>けずりぶし 2.5<br>水 115 | 牛ひき肉 30 赤<br>豚ひき肉 30 赤<br>たまねぎ 65 緑<br>にんじん 20 緑<br>ピーマン 5 緑<br>セロリ 2 緑<br>にんにく 0.1 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>塩 0.6<br>こしょう 0.02<br>タイム 0.02<br>パセリ 0.02<br>カレーパウダー 0.5 黄<br>カレー粉 0.2 黄<br>小麦粉 0.6 緑<br>トマトジュース 6 緑<br>トマトピューレ 9.5 緑<br>赤ワイン 3.5 黄<br>上白糖 0.35 黄<br>ウスターソース 1.5 黄<br>濃口しょうゆ 0.7<br>水 0<br>米 73 黄<br>麦 7 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>キャベツ 30 緑<br>きゅうり 10 緑<br>塩 調理用 0.2 緑<br>とうもろこし 10 黄<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 1.3 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 2<br>温州みかん冷凍 1個 緑 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 1枚 赤<br>上白糖 1.4 黄<br>酒 1.4 黄<br>濃口しょうゆ 4.2<br>みりん 1.4<br>でんぶん 0.14 黄<br>絹厚あげ 25 赤<br>にがうり 10 緑<br>塩 調理用 0.1<br>にんじん 5 緑<br>たまご 15 黄<br>きくらげ 0.3 黄<br>サラダ油 0.3 黄<br>塩 0.18<br>濃口しょうゆ 2<br>糸かつお 0.3 赤<br>うすあげ 3 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 4<br>とりがら 15<br>パセリ 0.1 緑<br>セロリ 0.1 緑<br>水 135 | パン 1個 黄<br>牛乳 1本 赤<br>ミンチボール 40 赤<br>にんじん 9 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>トマトケチャップ 5<br>ウスターソース 1.4<br>トンカツソース 1.4<br>上白糖 0.6 黄<br>濃口しょうゆ 0.2<br>水 15<br>でんぶん 0.2 黄<br>じゃがいも 50 黄<br>油 3 黄<br>食卓塩 0.18<br>とり肉 10 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 4<br>とりがら 15<br>パセリ 0.1 緑<br>セロリ 0.1 緑<br>水 135 | 牛肉 55 赤<br>ふ 3 黄<br>たまねぎ 60 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>糸こんにゃく 25 緑<br>上白糖 3.5 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>酒 3<br>淡口しょうゆ 1<br>水 15<br>米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>ごぼう 6 緑<br>酢 0.3<br>にんじん 4 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>きゅうり 20 緑<br>塩 調理用 0.2<br>白ごま 1.5 黄<br>上白糖 2.5 黄<br>塩 0.3<br>酢 3.5 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>牛ひき肉 10 赤<br>豚ひき肉 15 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>なす 20 緑<br>えだ豆 5 緑<br>土しょうが 0.1 緑<br>にんにく 0.1 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>八丁みそ 1.5 赤<br>濃口しょうゆ 1 黄<br>上白糖 0.5<br>酒 1<br>ごま油 0.2 黄<br>一味とうがらし 0.01 黄<br>でんぶん 0.5 黄<br>はるさめ 3 黄<br>きゅうり 10 緑<br>きくらげ 0.3 緑<br>上白糖 0.8 黄<br>淡口しょうゆ 0.3 黄<br>サラダ油 0.8 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>酢 1.5<br>とり肉 10 赤<br>たまご 9 赤<br>トック 15 黄<br>にんじん 5 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>にら 5 緑<br>塩 0.75<br>こしょう 0.03<br>ごま油 0.1 黄<br>だし昆布 0.5<br>水 130<br>温州みかん冷凍 1個 緑 |

| 日曜          | 7月15日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月16日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名         | ごはん<br>牛乳<br>さわらの南ばんづけ<br>ひじきの煮物<br>かぼちゃのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>牛乳<br>じゃがいもと大豆のうま煮<br>アーモンドあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 材料名及び使用量(g) | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>さくら 1切 赤<br>でんぶん 6 黄<br>油 3 黄<br>白ねぎ 0.4 黄<br>土しょうが 0.2 緑<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 4.5<br>酢 2.9<br>一味とうがらし 0.01<br>ひじき 2.5 赤<br>うすあげ 2 赤<br>サラダ油 0.3 黄<br>上白糖 1.3 黄<br>濃口しょうゆ 2<br>酒 0.3<br>けずりぶし 0.3<br>水 5.5<br>とうふ 20 赤<br>うすあげ 3 赤<br>かぼちゃ 30 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>わかめ 0.4 赤<br>青ねぎ 3 緑<br>みそ 9.5 赤<br>煮干し 2<br>水 135 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 25 赤<br>だいず 10 赤<br>ひらてん 10 赤<br>絹厚あげ 15 赤<br>じゃがいも 60 赤<br>にんじん 5 緑<br>こんにゃく 10 緑<br>塩 調理用 0.1 黄<br>サラダ油 1 黄<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>水 30<br>キャベツ 35 緑<br>にんじん 4 緑<br>塩 調理用 0.2<br>うすあげ 4 赤<br>上白糖 0.2 黄<br>濃口しょうゆ 0.3 黄<br>アーモンド(粉末) 1.8 黄<br>アーモンド(タ <sup>※</sup> イ) 0.5 黄<br>上白糖 1<br>濃口しょうゆ 2 |

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 |
|------------|---------|------|---------|----------|-----------|------|-------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 630        | 25.6    | 20.9 | 2.1     | 305      | 87        | 2.1  | 201         | 0.37      | 0.51      | 27       | 4.7    |

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

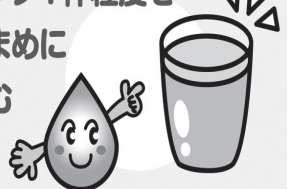


のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分と一緒に  
とる



## 旬で楽しむ 郷土料理



ゴーヤーチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーには、いろいろな食材を混ぜるという意味があります。給食では、夏が旬のにがうり(ゴーヤー)を絹厚あげやきくらげ、たまごなどと一緒に炒めています。

## 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。

## 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願います。

## いくしあ

尼崎市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。