



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 豚肉のしょうが炒め きゅうりの酢の物 ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ うの花の炒り煮 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きじゃがいも ぶどうゼリー	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 フォーサラダ	アップルパン 牛乳 ミントボールのケチャップ 煮 ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい じゃがいものごま酢あえ フォースープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 こやどうふのたまごとし ツナとごぼうの炒め物 ぶた汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いんげんの磯あえ すまし汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 夏野菜のソデー	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげのサラダ ビーフンスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 ピーマンのあまから炒め オクラのみそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 9 黄 とり肉 5 赤 おから 15 赤 にんじん 3 赤 ごぼう 4 緑 酢 0.2 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがんと 28 えのきたけ 12 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 10 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 ごしょう 0.02 タイム 0.02 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 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 ごしょう 0.02 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.7 水 0 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 ごしょう 0.02 ベーリーフ 0.5 白ワイン 15 とりから 15 セロリ 0.1 緑 水 110 ごま油 0.2 黄	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 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 ごしょう 0.02 タイム 0.02 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 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 ごしょう 0.02 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.7 水 0 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 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 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	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 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 ごしょう 0.02 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.7 水 0 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 ごしょう 0.02 ベーリーフ 0.5 白ワイン 15 とりから 15 セロリ 0.1 緑 水 110 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 油 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 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	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 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 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 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 こやどうふ 7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.7 みりん 0.5 たまご 8 赤 みつば 1 緑 けずりぶし 0.7 水 35 ツナ 12 赤 ごぼう 22 赤 酢 0.6 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 豚肉 10 赤 さば 2 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 濃口しょうゆ 0.2 赤 ウスターソース 2.3 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	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 グリんピース 5 緑 塩 0.7 ごしょう 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 緑 水 70 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 赤 とうもろこし 10 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 赤 ハチみそ 3 赤 とりから 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 一味とうがらし 0.02 でんぶん 0.8 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.01 酢 1.5 焼豚 6 赤 ピーマン 10 赤 にんじん 5 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 15 赤 しいたけ 0.4 塩 0.01 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりから 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	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 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 米 80 黄 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 ごま油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 黄 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145

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 他人とじ 野菜の甘酢あえ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五目豆 とうふ汁	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 大豆とちりめんのごまぶし 関東煮 いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ キャベツのサワーづけ チンゲンサイのスープ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ アスパラガスのソデー かきたま汁 味つけのり	牛どん (ごはん) 牛乳 もずくのおえ物 フルーツミックス	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ チンゲンサイの煮びたし みそ汁	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンクリームスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こやどうふ 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 温州みかん冷凍 1個 緑	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 でんぶん 0.24 黄 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 赤 糸こんにゃく 12 緑 グリんピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	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 グリんピース 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 黄 塩 0.4 ごしょう 0.04 トンカツソース 4.8 ウスターソース 3.6 水 5 牛乳 1本 赤 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 ごしょう 0.02 酢 2	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 とり肉 25 赤 一口がんと 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 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 5 黄 パン粉 11 黄 水 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.3 ごしょう 0.01 酢 1.5 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンパ- 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 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 黄 サラダ油 0.2 黄 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 味つけのり 1袋 赤	牛肉 55 赤 ふ 3 赤 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 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 緑 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 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 赤 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 どうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105	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 ごしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 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 ベーコン 5 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 とうもろこし(缶) 20 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 黄 塩 0.6 ごしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 55

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	25.2	19.7	2.1	305	86	2.3	199	0.35	0.48	27	5.2

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！

▶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!!



夏なのに冬の瓜

夏が旬のとうがんは、冬まで保存できる
ので、漢字で冬瓜と書きます。
体内の熱を冷ます効果があるため、暑い
時期にぴったりの野菜です。



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
いいたします。