

学校給食献立表(東ブロック) 令和4年度6月分(6/1~6/30)

姫路市教育委員会

	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる ごもくにまめ	ごはん 牛乳 ギョウザスープ タッカルビ	はとくちのげんこうしゅうかんこんだて おやこどんぶり(むぎごはん) 牛乳 じゃこのげんきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 とうふじる ごぼうのいためもの きゅうりのしょうゆづけ	ぶどうパン 牛乳 とうにゅうスープ ジャーマンポテト	いりこなめし 牛乳 きつねうどん おこのみかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> すいギョウザ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン キャンディチーズ	カレーライス(こめこ) 牛乳 やさしのソテー	ごはん 牛乳 にくじゃが すずきのてんぷら	ごはん 牛乳 ビーフンスープ やさしいマーボーどん	ごはん 牛乳 まめいりみそしる いわしのうめに あじつけのり(しお)	パン 牛乳 フェジョアーダ チキンのいためサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ズッキーニ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> すずき <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

		6月17日(金)		6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)																										
こんだて	ごはん	-しょくいくのひ-		ごはん		パン		ごはん		パン																										
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																										
こんだてざいりょう	△	こんにやく		○	とうふ	○	けいにく	○	ぎゅうにく	○	ベーコン																									
	○	うすらたまご	☞	○	ぶたにく	△	せいしゅ	△	にんにく	△	にんじん																									
	○	ちくわ		△	もやし	△	たまねぎ	△	あかみそ	△	たまねぎ																									
	□	じゃがいも		△	にら	△	にんじん	△	ねぶかねぎ	□	じゃがいも																									
	△	にんじん		△	えのきたけ	△	トマト	□	さとう	△	とうもろこし																									
	△	たけのこ		△	はくさいキムチ	○	たまご	□	みりん	△	コーンペースト																									
	○	がんもどき		△	チキンスープ	△	レタス	□	ごま	△	パセリ																									
	○	うすくちしょうゆ	☞	○	うすくちしょうゆ	☞	しお	□	ごまあぶら	□	サラダあぶら																									
		けずりぶし(だし)			しお		こしょう	□	ちゅうかそば	☞	しお																									
	△	しょうが	☞	○	ぎゅうにく	□	でんぶん	△	にんじん	☞	こしょう																									
		こいくちしょうゆ	☞	△	せいしゅ	□	ポークスープ	△	たまねぎ	☞	たまねぎ																									
		だし		△	ピーマン	△	じゃがいも	△	はねぎ	☞	うすくちしょうゆ																									
	○	うのはな		△	たけのこ	△	にんじん	○	うすくちしょうゆ	☞	チキンスープ																									
	△	こんにやく		□	サラダあぶら	△	キャベツ	△	しお	☞	しお																									
	△	しいたけ		△	しょうが	△	ポークハム	△	こしょう	○	もずく																									
△	にんじん		△	にんにく	△	とうもろこし	□	サラダドレッシング	△	にかうり																										
○	けいにく		△	こいくちしょうゆ	☞	キャベツ	□	しお	△	ちくわ																										
□	はねぎ		△	みりん	(☞)	オイスターソース	□	こしょう	△	たまねぎ																										
□	サラダあぶら		□	オイスターソース		でんぶん	□	サラダあぶら	△	にんじん																										
□	さとう							○	てんぷらこ(こめこ)	□	キャベツ																									
□	うすくちしょうゆ	☞						□	しお	△	しお																									
	けずりぶし(だし)								□	あぶら	□	サラダあぶら																								
こんだて	6月24日(金)		6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		6月平均 栄養量 (小学校4年生)																									
こんだて	ごはん 牛乳 じゃぶ もやしのごますいため		ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに こあじのなんばんづけ		リッチパン 牛乳 ソーススパゲティ アスパラガスのソテー		ごはん 牛乳 すましじる けいにくのしぐれに ひゅうがなつゼリー		ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ひじきとうもろこしのいため		エネルギー	609kcal																								
こんだてざいりょう	□	ごはん	□	ごはん	□	パン	□	ごはん	□	ごはん	たんぱく質	21.6g																								
	○	牛乳	○	牛乳	□	マーガリン	○	牛乳	○	牛乳			脂質	27.3%																						
	○	けいにく	○	つくね	○	バター	○	とうふ	○	ぶたにく					カルシウム	328mg																				
	□	サラダあぶら	△	はるさめ	○	牛乳	△	にんじん	□	じゃがいも							鉄	2.3mg																		
	○	とうふ	△	たけのこ	□	スパゲティ	△	わかめ	△	たまねぎ									たんぱく質	A 306μgRAE																
	△	こんにやく	△	しいたけ	○	ぶたにく	△	はねぎ	△	にんじん											たんぱく質	B1 0.36mg														
	しお	にんじん	△	にんじん	○	いか	△	しいたけ	△	あかみそ													たんぱく質	B2 0.50mg												
	△	たまねぎ	△	キャベツ	○	ちくわ	○	かまぼこ	△	グリーンピース															たんぱく質	C 21mg										
	△	キャベツ	△	はねぎ	△	もやし	△	うすくちしょうゆ	△	こんにやく																	食塩相当量	2.4g								
	△	ごぼう	○	うすらたまご	△	たまねぎ	△	こいくちしょうゆ	△	しょうが																			食物繊維	5.4g						
	△	はねぎ	○	オイスターソース	△	にんじん	○	けいにく	□	サラダあぶら																					マグネシウム	83mg				
	□	さとう	□	オイスターソース	△	はねぎ	○	しょうが	□	せいしゅ																							亜鉛	2.9mg		
	□	うすくちしょうゆ	□	チキンスープ	□	サラダあぶら	○	ひゅうがなつゼリー	□	さとう																										
	△	こいくちしょうゆ	□	うすくちしょうゆ	○	ウスターソース	○	とりにぼ	□	うすくちしょうゆ																										
	△	もやし	□	せいしゅ	○	とんかつソース	○	でんぶん	□	こいくちしょうゆ																										
△	にら	□	しお	○	あおさこ	□	あぶら	□	ひじき																											
△	にんじん	□	こしょう	△	しお	△	ピーマン	△	とうもろこし																											
○	いとかまぼこ	□	サラダあぶら	△	こしょう	△	にんじん	○	にんじん																											
□	さとう	○	あじ	△	グリーンアスパラガス	△	にんじん	○	ベーコン																											
□	うすくちしょうゆ	□	でんぶん	△	キャベツ	△	にんじん	□	さとう																											
□	こめず	□	あぶら	△	ベーコン	△	たまねぎ	□	こいくちしょうゆ																											
□	ごま	□	さとう	△	とうもろこし	△	うすくちしょうゆ	□	サラダあぶら																											
□	サラダあぶら	△	こめず	△	たまねぎ	△	しお																													
		△	うすくちしょうゆ	□	あかピーマン	□	こしょう																													
		△	たまねぎ				サラダあぶら																													
		△	あかピーマン																																	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かにか: