

学校給食献立表(東ブロック) 令和4年度7月分(7/1~7/20)

姫路市教育委員会

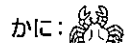
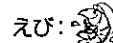
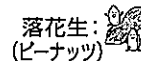
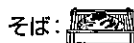
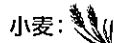
	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
こんだて	ぶたどん 牛乳 ごぼうのモロヘイヤあげ	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ コーヤチャンプル	パン 牛乳 まめのクリームスープ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ うめキャベツ	一たなばたこんだて わかめごはん 牛乳 そうめんじる かぼちゃのかきあげ(こめこ) わらびもち
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="circle"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="square"/> さとう <input type="circle"/> みりん <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> つくね <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="square"/> チキンスープ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="square"/> サラダあぶら <input type="circle"/> ぎゅうにく <input type="circle"/> しろはなまめペースト <input type="circle"/> しるいんげんまめペースト <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="square"/> ポークスープ <input type="square"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="circle"/> とうふ <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="square"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="circle"/> わかめ <input type="circle"/> みそ <input type="circle"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> けずりぶし(だし)
	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="circle"/> だいず <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="circle"/> しお <input type="square"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> モロヘイヤ <input type="square"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> にかがり <input type="circle"/> とうふ <input type="circle"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="circle"/> たまご <input type="square"/> サラダあぶら <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="circle"/> うすくちしょうゆ	<input type="square"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="square"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="square"/> ウスターソース <input type="square"/> さとう <input type="square"/> でんぷん	<input type="circle"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> さとう <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> みりん <input type="circle"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> かんそううめ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="circle"/> ちりめんじゃこ <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="square"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="square"/> あぶら <input type="square"/> わらびもち
こんだて	ごはん 牛乳 かんとくに やさいのにびたし	ごはん 牛乳 あおさじる なつやさいとぶたにくのみそあえ	パン 牛乳 トマサバスパゲティ キャベツのあますいため	ごはん 牛乳 にらたまスープ チャプチェ かんこくのり	パン 牛乳 とうがんスープ ごぼうのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="circle"/> ぎゅうにく <input type="circle"/> さつまあげ <input type="circle"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="circle"/> しお <input type="square"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> さとう <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="circle"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> あおさのり <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="circle"/> かまぼこ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> けずりぶし(だし) <input type="circle"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="square"/> スパゲティ <input type="circle"/> さば(やきほくし) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="square"/> バジルペースト <input type="square"/> チキンスープ <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="square"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまご <input type="circle"/> チキンスープ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> でんぷん <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="circle"/> ごまあぶら <input type="circle"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="square"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="square"/> ごま <input type="square"/> ごまあぶら <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> さとう <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="circle"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="circle"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう <input type="square"/> ごまあぶら <input type="square"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="circle"/> ポークハム <input type="square"/> ごま <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> サラダドレッシング <input type="square"/> サラダあぶら
	<input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> みりん <input type="circle"/> けずりぶし(だし)	<input type="square"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="square"/> あぶら <input type="triangle-up"/> なす <input type="square"/> サラダあぶら <input type="circle"/> みそ <input type="circle"/> みりん <input type="square"/> さとう	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> ポークハム <input type="square"/> サラダあぶら <input type="circle"/> こめず <input type="square"/> さとう <input type="square"/> しお <input type="square"/> ごまあぶら	<input type="square"/> ごま <input type="square"/> ごまあぶら <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="circle"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> さとう <input type="circle"/> しお <input type="circle"/> こしょう	<input type="square"/> ごま <input type="square"/> ごまあぶら <input type="circle"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> サラダドレッシング <input type="square"/> 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:



7月15日(金)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月平均 栄養量 (小学校4年生)		
ごはん	牛乳	-しょくいくのひー		なつのポークカレー(こめこ)		エネルギー	620kcal	
はっぽうさい	しおこうじからあげ	もちむぎごはん		牛乳		たんぱく質	21.8g	
		すましじる		ひねどりのゆずソーテー		脂質	27.5%	
		だいすのいそに		もちアイス		カルシウム	320mg	
		ぼうぜじゃこぶりかけ				鉄	2.0mg	
<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん	ビタミン	A	239μgRAE
<input type="radio"/>	牛乳	<input type="checkbox"/>	もちむぎ	<input type="checkbox"/>	ぶたにく		B1	0.38mg
<input type="radio"/>	ぶたにく	<input type="radio"/>	牛乳	<input type="checkbox"/>	じゃがいも		B2	0.50mg
<input type="radio"/>	いか	<input type="radio"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	たまねぎ		C	19mg
<input type="triangle-up"/>	キャベツ	<input type="triangle-up"/>	にんじん	<input type="triangle-up"/>	にんじん	食塩相当量	2.3g	
<input type="triangle-up"/>	にんじん	<input type="triangle-up"/>	わかめ	<input type="triangle-up"/>	なす	食物繊維	4.6g	
<input type="triangle-up"/>	たまねぎ	<input type="triangle-up"/>	はねぎ	<input type="triangle-up"/>	トマト	マグネシウム	87mg	
<input type="triangle-up"/>	はねぎ	<input type="triangle-up"/>	しいたけ	<input type="triangle-up"/>	セロリー	亜鉛	2.8mg	
<input type="radio"/>	うすらたまご	<input type="radio"/>	かまぼこ	<input type="checkbox"/>	しょうが			
<input type="triangle-up"/>	たけのこ	<input type="radio"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	にんにく			
<input type="triangle-up"/>	しいたけ	<input type="radio"/>	こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	サラダあぶら			
<input type="triangle-up"/>	しょうが	<input type="radio"/>	けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/>	ポークスープ			
<input type="checkbox"/>	サラダあぶら	<input type="radio"/>	こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/>	トマトクチャップ			
<input type="checkbox"/>	チキンスープ	<input type="radio"/>	だいす	<input type="checkbox"/>	ウスターソース			
<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="radio"/>	ひじき	<input type="checkbox"/>	カレーこ			
<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="radio"/>	けいにく	<input type="checkbox"/>	ガラムマサラ			
<input type="checkbox"/>	でんぶん	<input type="radio"/>	ごぼう	<input type="checkbox"/>	パプリカ			
<input type="checkbox"/>	しお	<input type="radio"/>	たけのこ	<input type="checkbox"/>	こいくちしょうゆ			
<input type="checkbox"/>	こしょう	<input type="radio"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	じょうしんこ			
<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="radio"/>	さやいんげん	<input type="checkbox"/>	しお			
<input type="checkbox"/>	ごまあぶら	<input type="radio"/>	こんにゃく	<input type="checkbox"/>	こしょう			
<input type="radio"/>	けいにく	<input type="radio"/>	しお	<input type="checkbox"/>	こめず			
<input type="triangle-up"/>	しおこうじ	<input type="radio"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	さとう			
<input type="checkbox"/>	しょうが	<input type="radio"/>	こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ			
<input type="checkbox"/>	しお	<input type="radio"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	ゆずかじゅう			
<input type="checkbox"/>	でんぶん	<input type="radio"/>	ちりめんじゃこ	<input type="checkbox"/>	もちアイス			
<input type="checkbox"/>	あぶら	<input type="checkbox"/>	サラダあぶら	<input type="checkbox"/>				
		<input type="checkbox"/>	ごま					
		<input type="checkbox"/>	ごまあぶら					



作ってみませんか?



夏休みに作ってみませんか?

7月14日(木)

冬瓜スープ

材料5人分 分量(g)

ベーコン.....50	しいたけ(干).....2.5	ごま油.....少々
冬瓜.....150	ポークスープ.....7.5	でんぶん.....5
にんじん.....50	しょうゆ(淡).....20	水.....550
たまねぎ.....50	塩.....1	
チンゲンサイ.....50	こしょう.....少々	

【作り方】

- ①冬瓜は一口大に、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、干しいたけは戻して細切りにする。チンゲンサイは2cmに切り、ゆでておく。
- ②水を煮立たせ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、しいたけを入れ煮る。
- ③あくを取り、ポークスープ、冬瓜を入れ、調味料を加える。
- ④煮えたら、水溶きでんぶんでとろみをつけ、ゆでたチンゲンサイを入れ、仕上げにごま油を加える。



7月19日(火)

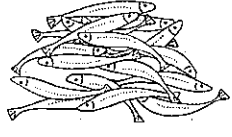
坊勢じゃこふりかけ

材料5人分 分量(g)

ちりめんじゃこ(坊勢産).....40
サラダ油.....7.5
ごま油.....5
いりごま(白).....5

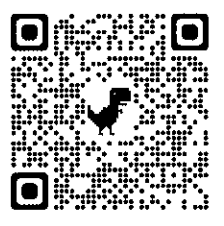
【作り方】

- ①ちりめんじゃこをサラダ油とごま油で炒める。
- ②ごまを入れて仕上げる。(柔らかく仕上げる。)



姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。

<https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。

※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。レシピは順次更新中です。

○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)

