

学校給食献立表(中ブロック) 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)
ごはん	ぶたどん 牛乳 だいすどハムのかきあげ	ごはん 牛乳 たぬきじる <b>ゴーヤチャンプル</b>	パン 牛乳 トマトじゃが ごぼうのソテー キャンディチーズ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのにつけ あぶらみそ	一たなばたごんでー なめし 牛乳 そうめんじる かぼちゃのごまかきあげ(こめこ) わらびもち
ごはん	<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 しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <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"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいごんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> ちりめんじゃこ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> わらびもち
ごはん	<input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> igaうり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> ごぼう こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> キャンディチーズ	<input type="radio"/> ぶたにく にら <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ みりん さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ	
ごはん	ごはん 牛乳 けいにくのフォー やさいマーボーどん	ごはん 牛乳 わかめスープ スタミナやきにく	パン 牛乳 コーンスープ ウインナーのケチャップいため こざかな	ごはん 牛乳 とうがんじる しいらのてんぷら あじつけのり	くろざとうパン 牛乳 <b>トマトとたまごのスープ</b> ポテトサラダ
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> フォー <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ にら <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお こしょう いちみとうがらし チキンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん わかめ <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう ポークスープ コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> けいにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="radio"/> しいら しお こしょう てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく せいしゅ <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="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> レタス しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぷらん ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
ごはん	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> あかピーマン せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷらん	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン オイスターソース しお こしょう でんぷらん	<input type="radio"/> ポークウインナー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお <input type="radio"/> こざかな		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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:  
(ピーナッツ)

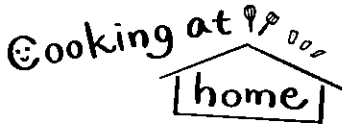
えび:

かに:

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	-しよくいくのひ-		なつのポークカレー(こめこ)		エネルギー	620kcal	
かんとうに	キャベツのあまずいため	もちむぎごはん 牛乳 みそしる とりてん ひじきのふりかけ		牛乳 やさいのソテー もちアイス		たんぱく質	22.2g	
<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		脂質	27.9%	
<input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> もちむぎ		<input type="radio"/> ぶたにく		カルシウム	300mg	
<input type="radio"/> ぎゅうにく		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> じゃがいも		鉄	2.0mg	
<input type="radio"/> さつまあげ		<input type="radio"/> とうふ		<input type="checkbox"/> たまねぎ		ビタミン	A	213μgRAE
<input type="radio"/> うすらたまご		<input type="radio"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> にんじん			B1	0.40mg
<input type="triangle"/> こんにやく		<input type="radio"/> ちくわ		<input type="checkbox"/> なす			B2	0.50mg
<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="checkbox"/> トマト			C	20mg
<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> かぼちゃ		<input type="checkbox"/> セロリー		食塩相当量	2.3g	
<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> しょうが		食物繊維	4.8g	
<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> わかめ		<input type="checkbox"/> にんにく		マグネシウム	81mg	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="radio"/> みそ		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		亜鉛	2.9mg	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="radio"/> にぼし(だし)		<input type="checkbox"/> ポークスープ				
<input type="triangle"/> キャベツ		<input type="radio"/> けいにく		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ				
<input type="triangle"/> にんじん		<input type="checkbox"/> しおこうじ		<input type="checkbox"/> カレーこ				
<input type="radio"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> ガラムマサラ				
<input type="checkbox"/> こめず		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> パプリカ				
<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> てんぷらこ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				
<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> じょうしんこ				
<input type="checkbox"/> ごまあぶら		<input type="radio"/> ひじき		<input type="checkbox"/> しお				
		<input type="triangle"/> きくらげ		<input type="checkbox"/> こしょう				
		<input type="radio"/> かつおぶし		<input type="checkbox"/> サラダあぶら				
		<input type="radio"/> ごま		<input type="checkbox"/> もちアイス				
		<input type="radio"/> さとう						
		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ						
		<input type="checkbox"/> みりん						



# 作ってみませんか?



7月6日(水)

## 油みそ

材料5人分 分量(g)	
豚ひき肉	50
にら	10
おから	15
土しょうが	8
サラダ油	5
ごま油	2.5
清酒	10
みりん	5
砂糖	7.5
赤みそ	7.5
しょうゆ(濃)	1
水	15~25

- 【作り方】**
- ①にらは1cm幅に切る。
  - ②調味料は混ぜ合わせておく。
  - ③サラダ油を熱し、すりおろした土しょうがを炒め、豚ひき肉を加える。
  - ④③に②の調味料と水を加え、煮立ったら、おからを入れてたく。
  - ⑤にらとごま油を入れて仕上げる。



7月13日(水)

## とうがん汁

材料5人分 分量(g)	
とうがん	175
油揚げ	15
ねぎ	25
にんじん	25
鶏肉	50
しょうゆ(淡)	30
しょうゆ(濃)	5
けずりぶし	15
水	700

- 【作り方】**
- ①とうがんは一口大に、ねぎは小口切り、にんじんはうすしいちよう切りにする。
  - ②油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
  - ③鶏肉は小さめの一口大に切る。
  - ④けずりぶしでだしをとる。
  - ⑤だし汁に鶏肉、にんじん、油揚げ、とうがんを入れて煮る。
  - ⑥しょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げる。



# 夏休みに作ってみませんか?

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(たんぱく質・むぎしつ) □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)

