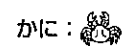
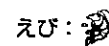
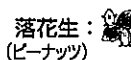
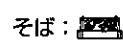
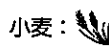
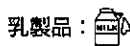


	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 ポークビーンズ キャベツとどりのハンバーグ だいこんサラダ (ちゅうかドレッシング)	ごはん 牛乳 なつやさいのカレーうどん かぼちゃコロッケ てづくりぶりかけ(こまつなちりめん)	ごはん 牛乳 みそしる とりにくのスタミナやき ゴーヤのツナごまあえ れいとうみかん	パン 牛乳 なつのビーフシチュー すすきのハーブやき キャベツのあまずいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ぶたにく あかワイン	<input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> ぎゅうにく あかワイン
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<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="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん
	<input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="triangle-up"/> なす	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="triangle-up"/> トマト
	<input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース	<input type="triangle-up"/> スズキーニ <input type="triangle-up"/> あかピーマン カレーこ	<input type="radio"/> みそ にぼし(だし)	<input type="triangle-up"/> グリンピース サラダあぶら トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース
	<input type="checkbox"/> さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお でんぶん けずりぶし(だし)	<input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん せいしゅ こしょう いちみつがらし ごま	<input type="checkbox"/> さとう ポークスープ こいくちしょうゆ しお こしょう ごまぎこ バター
	<input type="radio"/> キャベツいりひらつくね	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> こまつな しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん	<input type="radio"/> すずき <input type="triangle-up"/> にんにく しお こしょう マジックソルト パセリ バジル ワインぶどうちようみりょう オリーブオイル
<input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん しお <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん	<input type="triangle-up"/> れいとうみかん	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン こめず さとう しお ごまあぶら	
7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)	
こんだて - たなばたこんだて - ごはん 牛乳 たなばたじる あじのなんばんづけ ごまたくあん わらびもち	ごはん 牛乳 たまごトマトのスープ ホイコーロウ じゃがいものマスタードあえ のりのつくだに	ごうべぎゅうどん [ごはん ぎゅうどんのぐ 牛乳 きびなごフライ きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ツナオムレツ ポイルサラダ (しそドレッシング)	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> オクラ しお うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	<input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ コンソメ しお こしょう オリーブオイル でんぶん	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しじたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん カレーこ サラダあぶら
	<input type="radio"/> あじ しお こしょう でんぶん あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン こめず うすくちしょうゆ さとう みりん	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> みそ デンメンジャン こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> みりん カレーこ サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> こまつな しお みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> パセリ つばマスタード こめず しお こしょう オリーブオイル	<input type="checkbox"/> きびなごカリカリフライ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> いとかんてん <input type="checkbox"/> ごま こめず さとう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ツナオムレツ
	<input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> のりのつくだに		<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし しお しそドレッシング

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・おぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかがつ・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

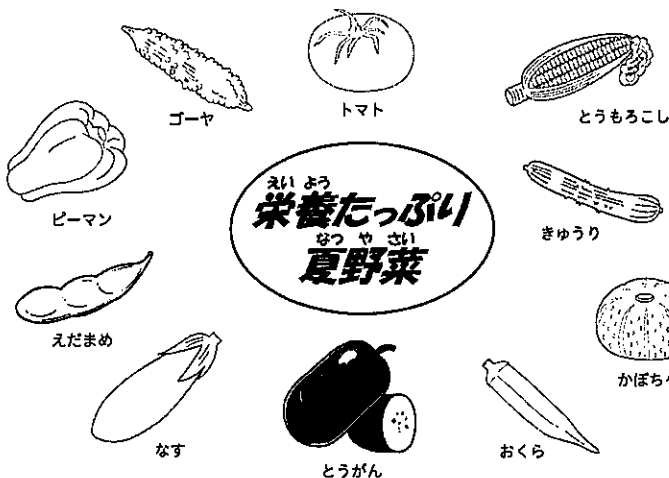


(ピーナッツ)

7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)			7月平均 栄養量 (小学校4年生)									
こんだて	バインミー [スライスパン バインミーのく 牛乳 とりにくのフォー コロコロサラダ		ごはん	牛乳	キムチスープ	いわしのかぼすレモンに じゃがいものきんぴら	ごはん	牛乳	コンソメスープ	チリコンカン	きりぼしだいごんのサラダ	もちむぎごはん	牛乳	もずくのみそしる	アカエイのこうみだれ	きゅうりのピリづけ	ももゼリー	エネルギー	658kcal		
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/>	パン	<input type="checkbox"/>	ごはん			<input type="checkbox"/>	ごはん				<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	もちむぎせいばく			たんぱく質	25.2g		
	<input type="checkbox"/>	ポロニアステーキ	<input type="checkbox"/>	牛乳	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	牛乳	<input type="checkbox"/>	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	<input type="checkbox"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	もずく	<input type="checkbox"/>	あぶらあげ	脂質	25.5%	
	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	ぶたにく	<input type="checkbox"/>	ねぶかねぎ	<input type="checkbox"/>	ごまあぶら	<input type="checkbox"/>	キャベツ	にんじん	セロリー	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	オクラ	カルシウム	326mg	
	<input type="checkbox"/>	きゅうり	<input type="checkbox"/>	はくさいキムチ	<input type="checkbox"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	チキンスープ	コンソメ	しお	<input type="checkbox"/>	みそ	<input type="checkbox"/>	(こぼし(だし))		鉄	2.4mg		
	<input type="checkbox"/>	レモンかじゅう	<input type="checkbox"/>	えのきたけ	<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	こしょう	サラダあぶら	<input type="checkbox"/>	アカエイのからあげよう	<input type="checkbox"/>	あぶら	<input type="checkbox"/>	ねぶかねぎ	ビタミン	A	201μgRAE
	<input type="checkbox"/>	しお	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	しお	こしょう	<input type="checkbox"/>	だいたい	<input type="checkbox"/>	ぶたにく	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	せいしゆ	<input type="checkbox"/>	しょうが	<input type="checkbox"/>	こいくちしょうゆ		B1	0.39mg
	<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	いわしのかぼすレモンに	<input type="checkbox"/>	じゃがいも	しお	<input type="checkbox"/>	きゅうり	<input type="checkbox"/>	しお	グリンピース	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう		B2		0.51mg	
	<input type="checkbox"/>	コーンスターチ	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう		C		34mg	
	<input type="checkbox"/>	牛乳	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	にんじん	にら	<input type="checkbox"/>	えのきたけ	<input type="checkbox"/>	チキンスープ	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	しょうが	<input type="checkbox"/>	こいくちしょうゆ			食塩相当量	2.5g	
	<input type="checkbox"/>	とりにく	<input type="checkbox"/>	にら	<input type="checkbox"/>	さとう	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう			食物繊維	5.9g	
<input type="checkbox"/>	フォー	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう				マグネシウム	86mg		
<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう				亜鉛	3.1mg		
<input type="checkbox"/>	もやし	<input type="checkbox"/>	にら	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	にら	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	レモンかじゅう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	ナンブラー	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	しお	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	こしょう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	じゃがいも	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	ズッキーニ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	とうもろこし	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	サラダドレッシング	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	しお	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	こしょう	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							
<input type="checkbox"/>	ももゼリー	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/>	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	みりん	<input type="checkbox"/>	さとう	チキンスープ	<input type="checkbox"/>	こめず	<input type="checkbox"/>	さとう							

夏野菜を食べて、 夏を元気に過ごしましょう!

旬の夏野菜は、ビタミンが豊富です。体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。給食でも毎日のように夏野菜が登場しますよ。



給食で味わおう! 兵庫・姫路の食材

姫路市の学校給食では、兵庫県産・姫路市産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。この取組の一環として、県産学校給食用物資提供事業を受け、貴重な兵庫県産の食材を順次取り入れていきます。

この事業は、需要が大きく落ち込んだ神戸ビーフ・県産水産物を、学校給食で提供することにより、消費を拡大し、生産者の経営安定を図るとともに、県内の児童生徒にそのおいしさや魅力を伝えることを目的としています。

- 献立**
- 8日(木) のりの佃煮(兵庫県産のり)
 - 9日(金) 神戸牛丼(神戸ビーフ)
 - 16日(金) アカエイの香味だれ(兵庫県産アカエイ)

○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)

