

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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	ごはん 牛乳 こうやどうふのオランダに チーズのすりみまきやき コーンキャベツ れいとうみかん	ごはん 牛乳 とうふとなすのマーボーふう さわらのしおやき ひじきとコーンのいために	パン 牛乳 なつのビーフシチュー くろまめさつま ポイルサラダ	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげシューマイ ココロサラダ	ごはん 一たなばたこんだてー 牛乳 たなばたじる ハンバーグのてりやき パンパンジー わらびもち
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳
こうやどうふ	<input type="checkbox"/> こうやどうふ	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> れいとうとうふ	<input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> あかワイン	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> いか	<input type="checkbox"/> そうめん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ
でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input checked="" type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> ししいたけ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> ししいたけ	<input checked="" type="checkbox"/> オクラ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)
こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース	<input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお
あぶら	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input checked="" type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
とりにく	<input type="checkbox"/> とりにく	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> とりとんバーグ <input checked="" 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"/> コーンスターチ
たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
たけのこ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
しいたけ	<input type="checkbox"/> ししいたけ	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
グリーンピース	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
みりん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
チーズすりみまき	<input checked="" type="checkbox"/> チーズすりみまき	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
チキンハム	<input type="checkbox"/> チキンハム	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
チキンスープ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ
れいとうみかん	<input type="checkbox"/> れいとうみかん	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎし) □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:

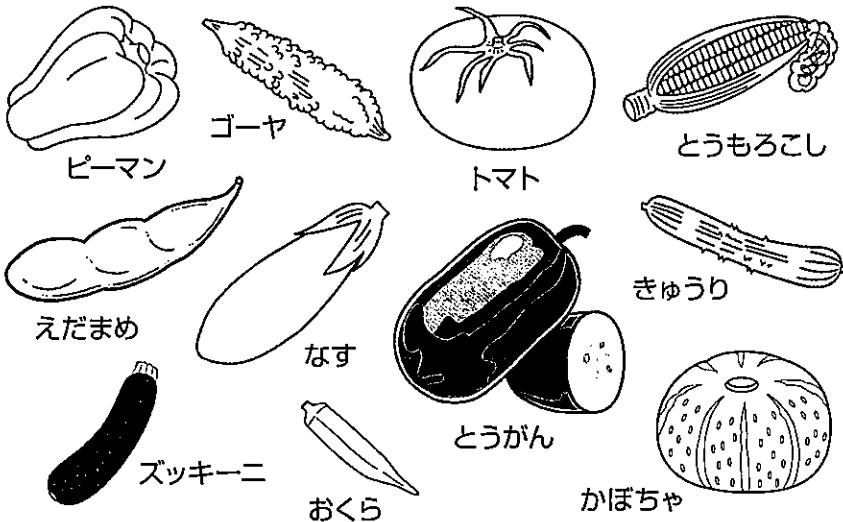
学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度7月分(7/1~7/20) 姫路市教育委員会

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 なつやさいのカレーうどん やさいとわかめのとうふよせ ゴーヤのツナごまあえ		ごはん ーしょくいくのひー 牛乳 とうがんとみそしる はもてんぷら きゅうりのピリリづけ		わかめごはん 牛乳 ビーフンスープ とりにくのバーベキューソース じゃがいものナムル ももゼリー		エネルギー	616kcal
<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> カレールー <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"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にほし(だし)		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ビーフン <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごまあぶら		たんぱく質	25.5g
<input type="radio"/> やさいとわかめのとうふよせ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> はも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら		<input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> りんごピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう		鉄	2.2mg
<input type="checkbox"/> にがうり・ゴーヤ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <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"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しちみとうがらし		<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ももゼリー		ビタミンA	210μgRAE
						ビタミンB1	0.39mg
						ビタミンB2	0.52mg
						ビタミンC	30mg
						食塩相当量	2.3g
						食物繊維	5.3g
						マグネシウム	90mg
						亜鉛	3.1mg

なつ や さ い た  
**夏野菜を食べて、**  
なつ げん き す  
**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。

給食でも下の夏野菜が登場します。探してみてくださいね。



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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: