

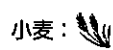
	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 トマトとたまごのスープ スタミナやきにく	カレーライス 牛乳 コーンサラダ ドレッシング	ごはん 牛乳 すましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ のりのつくだに	ごはん 牛乳 やさしいうまに ごぼうのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="radio"/> せいしゆ <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> もやし <input checked="" type="radio"/> トマト <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> レタス <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> でんぶん <input checked="" type="radio"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> トウモロコシ <input checked="" type="radio"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> ピーマン <input checked="" type="radio"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> セロリー <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input checked="" type="radio"/> カレーこ <input checked="" type="radio"/> ポークスープ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> こなチーズ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="radio"/> かぼちゃ <input checked="" type="radio"/> なす <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> ピーマン <input checked="" type="radio"/> みそ <input checked="" type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> さやいんげん <input checked="" type="radio"/> たけのこ <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> こめず <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="radio"/> 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="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> オクラ <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> すずき <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> こまつな <input checked="" type="radio"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> チンゲンサイ <input checked="" type="radio"/> とうがん <input checked="" type="radio"/> ポークスープ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> にんにく <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> トウモロコシ <input checked="" type="radio"/> あかみそ <input checked="" type="radio"/> せいしゆ <input checked="" type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="radio"/> ひろしまな <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> あおさ <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input checked="" type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> せいしゆ <input checked="" type="radio"/> にがり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ
こんだて	ごはん 牛乳 そうめんじる すずきのからあげ こまつなとたくあんのおえもの わらびもち	ごはん 牛乳 とうがんスープ マーボーとうふ	いりこなめし 牛乳 わふうポトフ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 いそかじる さばのにつけ ゴーヤチャンプル

○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)

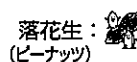
特定原材料表示



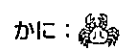
乳製品:



そば:



えび:



(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)
こんだて	あんかけどんぶり 牛乳 ちくわのいそべあげ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チャプチェ かんこくのり	ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごますりため	-しょくいくのひー とりごぼうごはん 牛乳 みそしる かぼちゃのかきあげ てまきのり デザート
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"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> てまきのり <input type="checkbox"/> デザート

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	662kcal	
たんぱく質	24.5g	
脂質	26.4%	
カルシウム	322mg	
鉄	2.1mg	
ビタミン	A	254μgRAE
	B1	0.34mg
	B2	0.50mg
	C	21mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	3.2g	
マグネシウム	102mg	
亜鉛	3.4mg	



作ってみませんか?

-7月5日(月)-

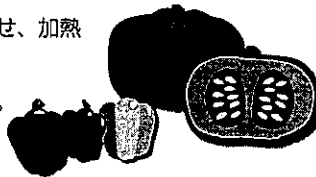
夏野菜と豚肉のみそ和え

材料 5人分 分量(g)

豚肉	200	ピーマン	25
しょうゆ(濃)	5	みそ	15
でんぷん	35	みりん	5
かぼちゃ	75	砂糖	5
なす	50	水	10
揚げ油	適量		

【作り方】

- ①かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月切りにする。ピーマンは色紙切りにし、ゆでる。
- ②豚肉に下味をつける。
- ③かぼちゃ、なすは素揚げ、豚肉はでんぷんをつけて揚げる。
- ④調味料を合わせ、加熱する。
- ⑤材料をあえる。



給食で味わおう!
兵庫・姫路の食材



姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県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・県産水産物について、学校給食で提供して頂く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

- 7/1 スタミナ焼肉(神戸牛)
- 7/5 のりの佃煮
- 7/16 手巻きのり

○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)