

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)
献立	パン 牛乳 ボンレ あじのスパイス焼き じゃがいものマスタードソース あじさいゼリー	あんかけ丼 牛乳 鶏肉の和風から揚げ 青菜炒め	パン 牛乳 カインザウ スティックハンバーグのソース焼き ごぼうサラダ	一歯と口の健康週間献立 ハヤシライス 牛乳 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ 茎わかめのきんぴら	わかめご飯 牛乳 かやくうどん 揚げさばの野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うずら卵 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> 削り節(だし)
	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> スティックドック <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油
	<input type="checkbox"/> あじさいゼリー	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごま油

○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:

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

		6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)
献立	献	ご飯 牛乳 肉じゃが さばの有馬揚げ 五目煮豆 味付けのり	ご飯 牛乳 チョンゴル 鶏肉の照り焼き ごまツナンター	ご飯 牛乳 中華スープ 豚肉の甘酢あん ツナおから	パン 牛乳 ソースパゲティ 鶏肉のバジル揚げ もやしのごま酢和え	ご飯 牛乳 磯香汁 とうがんと豚肉のみそ炒め はりはり漬け	パン 牛乳 豆乳シチュー 白身魚のレモン風味 キャベツとハムのソテー ブルーベリージャム
	立	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが △ サラダ油 □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ みりん ○ さば □ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 □ でんぶ □ 油 ○ 大豆 ○ 鶏肉 △ ごぼう △ たけのこ △ にんじん □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ ○ 味付けのり	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく △ ごま油 △ たまねぎ △ もやし △ にんじん △ にら △ 豆腐 □ はるさめ □ 葉ねぎ □ こいくちしょうゆ □ コチジャン □ オイスターソース □ テンメンジャン □ 砂糖 □ 清酒 □ みりん □ 塩 □ こしょう ○ 鶏肉 □ こいくちしょうゆ □ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん △ ごまつな △ キャベツ △ まぐろ油漬け △ にんじん □ 塩 □ こしょう □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ 豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ しょうが △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ □ 塩 □ こしょう □ ごま油 ○ 豚肉 □ 清酒 □ こいくちしょうゆ □ しょうが □ でんぶ □ 油 □ パプリカ □ ピーマン □ 米酢 □ 砂糖 ○ うの花 ○ まぐろ油漬け △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ えだまめ △ しいたけ □ ごま油 □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ 削り節(だし)	□ パン ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ □ サラダ油 ○ とんかつソース ○ ウスターソース ○ あおさ粉 □ 塩 □ こしょう ○ 鶏肉 △ ワイン調味料 △ バジルペースト □ オリーブ油 □ 塩 □ こしょう □ 黒こしょう □ でんぶ □ 油 △ もやし △ 塩 △ にら △ にんじん □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ 米酢 □ ごま	□ ご飯 ○ 牛乳 △ たまねぎ △ にんじん ○ 昆布 ○ かまぼこ ○ 油揚げ ○ キャベツ △ 葉ねぎ △ えのきたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ 削り節(だし) △ とうがん ○ 豚肉 ○ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが ○ みそ □ 砂糖 □ 清酒 □ ごま油 □ でんぶ △ 切り干し大根 △ きゅうり △ 塩 △ にんじん △ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ ごま	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ サラダ油 ○ 大豆 ○ 青大豆 ○ 白いんげん豆 ○ 金時豆 ○ じゃがいも ○ たまねぎ ○ にんじん ○ エリンギ ○ とうもろこし ○ コーンクリーム ○ パセリ ○ 米粉 ○ 豆乳 ○ チキンスープ □ 塩 □ こしょう ○ ホキ塩 □ こしょう □ でんぶ □ 油 □ みりん □ こいくちしょうゆ □ うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ レモン果汁 ○ チキンハム ○ キャベツ ○ にんじん □ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 □ 塩 □ こしょう △ ブルーベリージャム
献立	献	あぶたま丼 牛乳 さけのから揚げ じゃがいものきんぴら	ビーフカレー 牛乳 かぼちゃコロッケ ごまつなと大豆のサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ごぼうの炒め物	ご飯 牛乳 赤出汁 チンジャオロウスウ じゃがいものそぼろ煮	6月平均 栄養量 (中学校)	
	立	□ ご飯 ○ 鶏卵 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ かまぼこ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぶ □ 削り節(だし) ○ 牛乳 ○ さけ ○ 清酒 □ 塩 □ こしょう □ でんぶ □ 油 □ じゃがいも △ にんじん ○ 鶏肉 △ グリンピース □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ みりん □ 塩 □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリー △ グリンピース △ しょうが △ にんにく △ サラダ油 □ 米粉 □ カレー粉 □ ガラムマサラ □ パプリカパウダー □ チキンスープ □ とんかつソース □ トマトケチャップ □ こいくちしょうゆ □ 塩 □ こしょう ○ 牛乳 ○ かぼちゃコロッケ □ 油 △ ごまつな △ キャベツ △ ポークハム ○ 大豆 □ サラダドレッシング □ うすくちしょうゆ □ 塩 □ こしょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ たまねぎ ○ じゃがいも ○ エリンギ ○ キャベツ ○ にんじん ○ セロリー ○ さやいんげん ○ チキンスープ □ 塩 □ こしょう □ サラダ油 ○ 大豆 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ サラダ油 △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース □ 塩 □ こしょう □ チリパウダー □ でんぶ □ 牛乳 □ ごぼう □ 米酢 □ にんじん □ はるさめ □ 葉ねぎ □ しょうが □ みりん □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま □ サラダ油 □ ごま油 □ 塩 □ こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ いわしだんご △ にんじん △ ごぼう △ 葉ねぎ ○ 赤みそ ○ 削り節(だし) ○ 豚肉 □ 清酒 △ ピーマン △ パプリカ △ たけのこ △ しょうが △ にんにく △ こいくちしょうゆ □ みりん ○ オイスターソース □ でんぶ □ サラダ油 ○ 鶏肉 □ 砂糖 □ 清酒 □ じゃがいも □ グリンピース △ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぶ □ サラダ油	エネルギー 763kcal たんぱく質 31.8g 脂質 29.0% カルシウム 346mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 3.5g 食物繊維 6.8g マグネシウム 107mg 亜鉛 3.6mg	ビタミン A 279μgRAE B1 0.53mg B2 0.60mg C 30mg
献立	献	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	6月4日から10日は 「歯と口の健康週間」です。	
	立	□ ご飯 ○ 鶏卵 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ かまぼこ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぶ □ 削り節(だし) ○ 牛乳 ○ さけ ○ 清酒 □ 塩 □ こしょう □ でんぶ □ 油 □ じゃがいも △ にんじん ○ 鶏肉 △ グリンピース □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ みりん □ 塩 □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリー △ グリンピース △ しょうが △ にんにく △ サラダ油 □ 米粉 □ カレー粉 □ ガラムマサラ □ パプリカパウダー □ チキンスープ □ とんかつソース □ トマトケチャップ □ こいくちしょうゆ □ 塩 □ こしょう ○ 牛乳 ○ かぼちゃコロッケ □ 油 △ ごまつな △ キャベツ △ ポークハム ○ 大豆 □ サラダドレッシング □ うすくちしょうゆ □ 塩 □ こしょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ たまねぎ ○ じゃがいも ○ エリンギ ○ キャベツ ○ にんじん ○ セロリー ○ さやいんげん ○ チキンスープ □ 塩 □ こしょう □ サラダ油 ○ 大豆 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ サラダ油 △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース □ 塩 □ こしょう □ チリパウダー □ でんぶ □ 牛乳 □ ごぼう □ 米酢 □ にんじん □ はるさめ □ 葉ねぎ □ しょうが □ みりん □ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま □ サラダ油 □ ごま油 □ 塩 □ こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ いわしだんご △ にんじん △ ごぼう △ 葉ねぎ ○ 赤みそ ○ 削り節(だし) ○ 豚肉 □ 清酒 △ ピーマン △ パプリカ △ たけのこ △ しょうが △ にんにく △ こいくちしょうゆ □ みりん ○ オイスターソース □ でんぶ □ サラダ油 ○ 鶏肉 □ 砂糖 □ 清酒 □ じゃがいも □ グリンピース △ うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぶ □ サラダ油	6月4日から10日は 「歯と口の健康週間」です。 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。 給食では、ごぼうや小魚などのかみ応えのある食材や、歯の健康に役立つカルシウムを多く含んだ食材をとり入れています。 また、月に1回「カミカミ献立」として、特にかむことを意識してほしい献立にマークをつけています。 6月6日(月)の「小魚と昆布のかき揚げ(米粉)」が「カミカミ献立」です。しっかりかむことができる健康な歯と口を保ちましょう。	

○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:

(ピーナッツ)