

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 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)
献立		パン 牛乳 えびチャウダー キャベツと鶏のハンバーグ ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 カレーうどん 沖縄かき揚げ チャンプルー	いりご菜めし 牛乳 とうがん汁 肉だんごのしぐれ煮 キャベツのおかか和え	パン 牛乳 ミネストローネ あじのスパイス揚げ りっちゃんのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="triangle-up"/> コーンクリーム 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ カレー粉 <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 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) <input type="radio"/> もずく <input type="checkbox"/> igaうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 塩 油 <input type="radio"/> 焼き豚 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> かつおぶし こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> 大豆 エリンギ セロリ さやいんげん にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 トマト トマトピューレ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 <input type="triangle-up"/> 削り節(だし) <input type="triangle-up"/> パザルペースト チキンスープ <input type="radio"/> あじ ワイン調味料 塩 こしょう クッキングスパイス でんぷん 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり とうもろこし 塩 ごんがし かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう
献立		ご飯 牛乳 そうめん汁 焼きさばの野菜あんかけ 切り干し大根とひじきの炒め煮 わらびもち	野菜マーボー丼 牛乳 鶏肉の漬け焼き キャベツとツナのソテー	ご飯 牛乳 中華スープ いわしフライ チャプチェ	ご飯 牛乳 豆腐汁 さけの塩焼き ビーフンサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> さば 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> ビーマン 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> 切り干し大根 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ひじき <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 削り節(だし) <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ごま油 でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬 サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <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 うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 <input type="radio"/> いわしのカリカリフライ <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> さけ 清酒 塩 <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきつ) □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:

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

	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月19日(火)
献立	アップルパン 牛乳 ひじきスパゲティ 鶏肉のインドネシア風揚げ 野菜のソテー	夏野菜のカレーライス 牛乳 白身魚の磯辺揚げ キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 トマトと卵のスープ ポークチャップ ツナポテト	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 じゃこの元気揚げ ひね鶏のゆずサラダ
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう

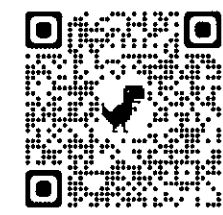
	7月20日(水)
献立	パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のバジル焼き はるさめサラダ さくらんぼゼリー
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さくらんぼゼリー

7月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー	761kcal	
たんぱく質	31.2g	
脂質	30%	
カルシウム	340mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	234μgRAE
	B1	0.51mg
	B2	0.60mg
	C	30mg
食塩相当量	3.3g	
食物繊維	5.9g	
マグネシウム	101mg	
亜鉛	3.3mg	

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)

