学校給食献立表（南部学校給食センターA）　令和5年度7月分（7/3～7/19）　姫路市教育委員会

7月3日(月)

献立：ご飯／牛乳／肉じゃが／とびうおフライ／和風サラダ

	献立材料	
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	牛肉	
□	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	小麦
	こいくちしょうゆ	小麦
	みりん	
○	とびうおフライ	小麦
□	油	
○	ポークハム	
△	にんじん	
△	もやし	
△	きゅうり	
□	ごま	
□	サラダドレッシング	
	うすくちしょうゆ	小麦
	塩	
	こしょう	

7月4日(火)

献立：ご飯／牛乳／大根としょうがのスープ／コリアンチキン／チャンプルー

	献立材料	
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	豚肉	
△	だいこん	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	チンゲンサイ	
△	しょうが	
□	サラダ油	
	塩	
	こしょう	
	ナンプラー	(落花生)
	うすくちしょうゆ	小麦
	チキンスープ	
○	鶏肉	
	塩	
	こしょう	
□	でんぷん	
□	油	
□	砂糖	
○	みそ	
	うすくちしょうゆ	小麦
	米酢	
	コチジャン	
○	焼き豚	
○	厚揚げ	
△	もやし	
△	にら	
○	かつおぶし	
	こいくちしょうゆ	小麦
	みりん	
	塩	
	こしょう	
□	サラダ油	
□	ごま油	

7月5日(水)

献立：パン／牛乳／ポソレ／チリコンカン／こまツナソテー

	献立材料	
□	パン	小麦
○	牛乳	乳製品
○	ベーコン	
△	にんにく	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
△	パセリ	(落花生)
	ローリエ	(落花生)
□	オリーブ油	
	ポークスープ	
	塩	
	こしょう	
○	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	(落花生)
□	でんぷん	
△	こまつな	
△	キャベツ	
○	まぐろ油漬け	
	塩	
	こしょう	
□	サラダ油	

7月6日(木)

－七夕献立－

献立：ご飯／牛乳／そうめん汁／ハンバーグの照り焼き／もずく丼／わらびもち

	献立材料	
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
□	そうめん	小麦
○	油揚げ	
○	かまぼこ	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	しいたけ	
△	オクラ	
	うすくちしょうゆ	小麦
	こいくちしょうゆ	小麦
	削り節(だし)	
	昆布(だし)	
○	鶏豚ハンバーグ	
	こいくちしょうゆ	小麦
	うすくちしょうゆ	小麦
□	砂糖	
	みりん	
□	でんぷん	
○	鶏肉	
△	しいたけ	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	もずく	
△	葉ねぎ	
△	しょうが	
□	ごま油	
	清酒	
	うすくちしょうゆ	小麦
	みりん	
□	砂糖	
	チキンスープ	
□	でんぷん	
□	わらびもち	

7月7日(金)

献立：夏野菜のカレーライス／牛乳／ささみ梅肉メンチカツ／はりはり漬け

	献立材料	
□	ご飯	
○	豚肉	
□	じゃがいも	
△	かぼちゃ	
△	たまねぎ	
△	なす	
△	トマト	
△	にんじん	
△	セロリー	
△	しょうが	
△	にんにく	
□	サラダ油	
□	米粉	
	カレー粉	
	ガラムマサラ	(落花生)
	パプリカパウダー	(落花生)
	チキンスープ	
	トマトケチャップ	
	とんかつソース	
	こいくちしょうゆ	小麦
	みりん	
	塩	
	こしょう	
○	牛乳	乳製品
○	ささみ大葉梅肉メンチカツ	小麦
□	油	
△	切り干し大根	
△	きゅうり	
	塩	
△	にんじん	
	うすくちしょうゆ	小麦
□	砂糖	
	米酢	
□	ごま	

7月10日(月)

献立：ご飯／牛乳／豚汁／揚げさばの野菜あんかけ／ナムル

	献立材料	
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	豚肉	
○	油揚げ	
○	豆腐	
△	だいこん	
△	ごぼう	
△	にんじん	
△	こんにゃく	
△	葉ねぎ	
○	みそ	
	煮干し(だし)	
○	さば	
	清酒	
	塩	
□	でんぷん	
□	油	
△	パプリカ	
△	ピーマン	
	米酢	
□	砂糖	
	こいくちしょうゆ	小麦
△	もやし	
△	こまつな	
	塩	
△	にんじん	
□	ごま	
	うすくちしょうゆ	小麦
□	砂糖	
□	ごま油	

7月11日(火)

献立：ご飯／牛乳／卵スープ／とうがんと豚肉のみそ炒め／**ごぼうのごまソテー**

	献立材料	
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	鶏卵	卵
○	ベーコン	
△	にんじん	
△	キャベツ	
△	たまねぎ	
△	葉ねぎ	
	ポークスープ	
□	でんぷん	
	塩	
	こしょう	
△	とうがん	
○	豚肉	
○	厚揚げ	
△	にんじん	
△	しょうが	
□	サラダ油	
○	みそ	
□	砂糖	
	清酒	
□	ごま油	
□	でんぷん	
○	チキンハム	
□	サラダ油	
△	ごぼう	
	米酢	
△	にんじん	
□	ごま	
	うすくちしょうゆ	小麦
□	サラダドレッシング	

7月12日(水)

献立：アップルパン／牛乳／鶏肉のフォー／あじのバジル揚げ／コーンキャベツ

	献立材料	
□	パン	小麦
△	ドライアップル	
○	牛乳	乳製品
○	鶏肉	
□	フォー	
△	たまねぎ	
△	もやし	
△	にら	
△	レモン果汁	
	うすくちしょうゆ	小麦
	ナンプラー	(落花生)
□	砂糖	
	塩	
	こしょう	
	チキンスープ	
○	あじ	
	ワイン風調味料	
△	バジルペースト	
□	オリーブ油	
	塩	
	こしょう	
	黒こしょう	(落花生)
□	でんぷん	
□	油	
△	キャベツ	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
○	ベーコン	
	チキンスープ	
	塩	
	こしょう	

○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　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5年度7月分（7/3～7/19）　姫路市教育委員会

献立

7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
ご飯 牛乳 キムチスープ 豚肉のカリン揚げ もやしの炒めサラダ	パン 牛乳 えびチャウダー エスニックチキン キャベツとハムのソテー	野菜マーボー丼 牛乳 きびなごフライ じゃがいものマスタードソテー	ー食育の日ー ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 じゃこの元気揚げ 小松菜と大豆のサラダ マスカットゼリー

献立材料

7月13日(木)

区分	材料	特定原材料
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	鶏肉	
△	はくさいキムチ	
○	豆腐	
△	たまねぎ	
△	にら	
△	えのきたけ	
	チキンスープ	
	うすくちしょうゆ	小麦
	塩	
	こしょう	
□	ごま油	
○	豚肉	
	清酒	
△	しょうが	
□	でんぷん	
□	油	
□	砂糖	
	こいくちしょうゆ	小麦
□	ごま	
△	もやし	
△	こまつな	
△	にんじん	
○	ポークハム	
	うすくちしょうゆ	小麦
	米酢	
□	砂糖	
□	サラダ油	
	塩	

7月14日(金)

区分	材料	特定原材料
□	パン	小麦
○	牛乳	乳製品
○	ベーコン	
□	じゃがいも	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	パセリ	(落花生)
○	えび	えび
□	サラダ油	
□	バター	乳製品
□	米粉	
○	脱脂粉乳	乳製品
	チキンスープ	
△	とうもろこし	
△	コーンクリーム	
	塩	
	こしょう	
○	鶏肉	
□	サラダ油	
△	にんにく	
	ナンプラー	(落花生)
□	砂糖	
	塩	
	黒こしょう	(落花生)
	カレー粉	
○	ポークハム	
△	キャベツ	
△	にんじん	
	米酢	
□	砂糖	
□	サラダ油	
	塩	
	こしょう	

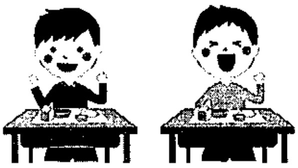
7月18日(火)

区分	材料	特定原材料
□	ご飯	
○	豚肉	
○	豆腐	
△	たまねぎ	
△	根深ねぎ	
△	しいたけ	
△	ピーマン	
△	にんじん	
△	しょうが	
△	にんにく	
□	サラダ油	
	チキンスープ	
○	みそ	
	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	小麦
	みりん	
	塩	
□	ごま油	
□	でんぷん	
○	牛乳	乳製品
○	きびなごフライ	
□	じゃがいも	
△	たまねぎ	
△	パプリカ	
	粒入りマスタード	
	米酢	
	塩	
	こしょう	
□	オリーブ油	

7月19日(水)

区分	材料	特定原材料
□	ご飯	
○	牛乳	乳製品
○	豆腐	
○	もずく	
○	油揚げ	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	オクラ	
○	みそ	
	煮干し(だし)	
○	ちりめんじゃこ	
△	ごぼう	
○	うの花	
	塩	
△	レモン果汁	
□	天ぷら粉	小麦
□	油	
△	こまつな	
△	キャベツ	
○	ポークハム	
○	大豆	
□	ごま	
□	サラダドレッシング	
	うすくちしょうゆ	小麦
	塩	
	こしょう	
□	マスカットゼリー	

献立紹介　作ってみませんか？



材料5人分 分量(g)

材料	分量(g)
豆腐	450
豚ひき肉	120
おろしにんにく	1.5
土しょうが	1.5
白ねぎ	50
サラダ油	適量
たまねぎ	300
干ししいたけ	6
ピーマン	40
パプリカ（赤）	30
チキンスープ	75
A みそ	25
A 砂糖	2
A しょうゆ（濃）	20
A オイスターソース	2
A トウバンジャン	1
A みりん	1.2
A 塩	2.5
片栗粉	10
水	適量
ごま油	適量

野菜マーボー丼

［作り方］

①白ねぎはみじん切り、土しょうがはおろしておく。

②たまねぎは短冊切り、干ししいたけは戻してからみじん切り、ピーマン、パプリカは細切りにする。

③豆腐は1.5cm程度の角切りにする。

④サラダ油を熱した鍋に、おろしにんにく、土しょうが、白ねぎを入れて炒め、香りを出し、豚ひき肉を炒める。

⑤たまねぎ、干ししいたけを加えて、炒める。ピーマン、パプリカを加え、さらに炒める。

⑥チキンスープ、豆腐を加え、火が通ったら、Aを加えて煮る。

⑦水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げる。

⑧ごはんにかけて食べる。

7月平均栄養量（中学校）

項目		値
エネルギー		764kcal
たんぱく質		30.7g
脂質		29.8%
カルシウム		355mg
鉄		2.8mg
ビタミン	A	238μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.56mg
	C	28mg
食塩相当量		3.2g
食物繊維		6.0g
マグネシウム		103mg
亜鉛		3.5mg

○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　卵：　乳製品：　小麦：　そば：　落花生（ピーナッツ）：　えび：　かに：