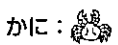
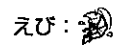
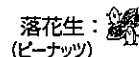
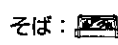
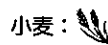
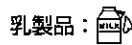


学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度7月分(7/3~7/19) 姫路市教育委員会

		7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)								
献立	ご飯 牛乳 肉じゃが とびうおフライ もやしの炒めサラダ	ご飯 牛乳 大根としょうがのスープ タッカルビ チャンプルー	パン 牛乳 ポソレ チリコンカン こまつなサラダ	-七夕献立-		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										
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう ナンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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 塩 こしょう	<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="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 みりん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> コチジャン 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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 でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> わらびもち		
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	ご飯 牛乳 豚汁 焼きさばの野菜あんかけ 炒めナムル	ご飯 牛乳 卵スープ 豚肉のカリン揚げ ごぼうサラダ	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												
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 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 カレー粉 ガラムマサラ バブリカパウダー 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 みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 こしょう チキンスープ	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ささみ大葉梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> バブリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<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"/> 米酢 <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ささみ大葉梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> バブリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<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"/> 米酢 <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

○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



(ピーナッツ)

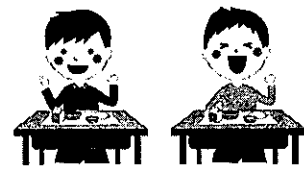
	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立	ご飯 牛乳 キムチスープ とうがんと豚肉のみそ炒め パンパンジー	パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のエスニック揚げ キャベツとハムのサラダ	野菜マーボー丼 牛乳 きびなごフライ じゃがいものマスタードソテー	—食育の日— ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 じゃこの元氣揚げ ごまつなと大豆のソテー マスカットゼリー
献立材料	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 豆腐	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> はくさいキムチ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ごま油	<input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> パター <input type="radio"/> 米粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> コーンクリーム <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> ししいたけ <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> オイスターソース <input type="radio"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> もずく <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> オクラ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)
	<input type="radio"/> とうがんと豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 砂糖 <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> ごま油 <input type="radio"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> パプリカ <input type="radio"/> 粒入りマスタード <input type="radio"/> 米酢 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> うの花 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
	<input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> きびなごフライ
<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油			<input type="radio"/> ごまつな <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> マスカットゼリー	

7月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	760kcal	
たんぱく質	30.5g	
脂質	29.3%	
カルシウム	355mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	239μgRAE
	B1	0.51mg
	B2	0.55mg
	C	29mg
食塩相当量	3.2g	
食物繊維	6.1g	
マグネシウム	104mg	
亜鉛	3.5mg	



作ってみませんか?



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。

材料5人分 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
干しいたけ	6
ピーマン	40
パプリカ(赤)	30
チキンスープ	75
みそ	25
砂糖	2
しょうゆ(濃)	20
A オイスターソース	2
トウバンジャン	1
みりん	1.2
塩	2.5
片栗粉	10
水	適量
ごま油	適量

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)