

学校給食献立表(東ブロック) 令和6年度7月分(7/1~7/17)

姫路市教育委員会

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 ツナじゃが えだまめのかきあげ	パンキンパン 牛乳 にくだんごのスープ ジャーマンポテト	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 ひじきとうもろこしのいために	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) チンジャオロウスウ
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"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん
	<input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん
	7月5日(金)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)
こんだて	<b>ーたなばたこんだてー</b> わかめごはん 牛乳 そうめんじる かぼちゃのかきあげ(こめこ) とうにゅうクリームだいふく	ごはん 牛乳 とうがんスープ ガパオライス こざかな	パン 牛乳 ポークビーンズ <b>ごぼうのソテー</b>	ごはん 牛乳 すましじる さばのたつたあげ にんじんシリシリ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <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 <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 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"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とうにゅうクリームだいふく	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こざかな	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナツ) くるみ:

	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ <b>コーヤチャンプル</b>	ごはん 牛乳 カムジャタン タッティギム	パン 牛乳 ソーススパゲティ やさいのソテー	-しょくいくのひー なつカレーライス(こめこ) 牛乳 ひねどりのゆずソテー アセロラゼリー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <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="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にがうり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> コチュジャン <input type="triangle-up"/> しお <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> カイエソバツパー <input type="triangle-up"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トンカツソース <input type="radio"/> あおさこ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> スッキーニ <input type="radio"/> ベーコン <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="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> セロリ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゆ <input type="checkbox"/> アセロラゼリー

7月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	611kcal
たんぱく質	23.1g
脂質	29.8%
カルシウム	290mg
鉄	1.8mg
ビタミン	A 216μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.47mg
	C 31mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	5.2g
マグネシウム	78mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

-7月3日(水)-

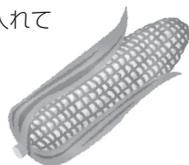
ひじきととうもろこしの炒め煮

材料 5人分 分量(g)

芽ひじき(乾燥) … 22	砂糖 …………… 10
とうもろこし … 75	しょうゆ(濃) …… 15
にんじん …………… 75	サラダ油 ……… 2.5
ベーコン …………… 50	水 ……………… 10

【作り方】

- ①芽ひじきはもどし、にんじんはせん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②サラダ油を熱し、ベーコン、にんじんを炒める。
- ③芽ひじき、とうもろこし、水を加え、調味料を入れて煮る。



-7月8日(月)-

新献立

ガパオライス

材料 5人分 分量(g)

鶏ひき肉 …… 100	こしょう …… 少々
大豆(水煮) … 100	ポークスープ … 25
サラダ油 …… 1	ナンプラー …… 10
おろしにんにく … 1	オスターソース … 2.5
たまねぎ …… 150	砂糖 …………… 2.5
赤ピーマン …… 25	バジルペースト … 5
ピーマン …… 25	でんぷん ……… 2.5
塩 ……………… 1	

【作り方】

- ①たまねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②赤ピーマンとピーマンは小さめの色紙切りにし、ゆでる。
- ③サラダ油を熱し、おろしにんにくを入れ、鶏ひき肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうをする。
- ④大豆を加えて炒め、④で調味する。
- ⑤バジルペーストと②を加えて炒め、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。

\*バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。

○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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナツ) くるみ: