

学校給食献立表(東ブロック) 令和7年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		9月8日(月)		9月9日(火)	
こんだて	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ ぶどうゼリー	なかよしパン 牛乳 ABCスープ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 きつねうどん ひじきのいためサラダ	アップルパン 牛乳 たまごスープ さといもコロッケ	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら
		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)		9月16日(火)		9月17日(水)	
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる さばのうめに にんじんシリシリ	カレーライス(こめこ) 牛乳 もやしのごますいため	ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ	パン 牛乳 カイン・ザウ さつまいもサラダ かくチーズ	わかめごはん 牛乳 とうふじる かぼちゃのごまかきあげ	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> ごま <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> 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: (ピーナッツ) くるみ:

	9月18日(木)	9月19日(金)	9月22日(月)	9月24日(水)	9月25日(木)
こんだて	パン 牛乳 <b>ポークシチュー(ごめこ)</b> ひねどりのレモンソテー	<b>ーしょくいくのひー</b> げんまいいりごはん 牛乳 ばちじる だいずとハムのかきあげ(ごめこ) あじつけのり(しお)	かんこくまぜごはん 牛乳 ちゅうかスープ きりぼしだいこんのいためナムル	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 やさしいため	パン 牛乳 きのごスパゲティ ごぼうのソテー メープルジャム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく あかワイン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ こいくちしょうゆ ごめこ <input type="checkbox"/> バター しお こしょう <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 しお こしょう ごめす さとう うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="radio"/> あぶらあげ <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"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ こいくちしょうゆ ごまあぶら ごめす <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <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 しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ごま <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <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="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> まいたけ <input type="triangle-up"/> パセリ トマトケチャップ ちゅうのうソース サラダあぶら しお こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう ごめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> メープルジャム

	9月26日(金)	9月29日(月)	9月30日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーなす みかん	ごはん 牛乳 ぶたじる さんまのたつたあげ	ごはん 牛乳 かんとうに キャベツのあますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ けいにく こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん わかめ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トウバンジャン ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> さんま <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン ごめす <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら

9月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	616kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	30.4%
カルシウム	307mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 224μgRAE
	B1 0.40mg
	B2 0.48mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.8g
マグネシウム	76mg
亜鉛	2.9mg

## 献立紹介

### 作ってみませんか?

-9月26日(金)- **マーボーなす**

材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉 ----- 100	ポークスープ --- 25
なす ----- 100	ごま油 ----- 5
にんじん ----- 35	砂糖 ----- 7.5
しいたけ(干) --- 2.5	しょうゆ(濃) -- 10
たけのこ ----- 35	赤みそ ----- 10
にら ----- 30	清酒 ----- 2.5
土しょうが ----- 1	でんぷん ----- 2.5
おろしにんにく-- 0.5	水 ----- 25~50
トウバンジャン ---- 1	

**【作り方】**

- なすは乱切りにし、水にさらす。にんじんは短冊切り、しいたけはもどしてからせん切り、たけのこはせん切り、にらは2cm幅に切る。土しょうがはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、土しょうが、おろしにんにく、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- にんじん、しいたけ、たけのこを加えて炒める。
- なすを加え、ポークスープ、調味料と水を加えて煮る。
- にらを加え、全体に火が通ったら水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。