

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月6日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 かきたまじる さばのみそに あじつけのり(しお)			アップルパン 牛乳 しあわせのいのすーぷ ラタトゥイユ			スタミナごはん 牛乳 もやしのすーぷ おきなわかきあげ(こめこ)			ごはん 牛乳 カムジャタン チャプチェ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ドライアップル			☐ ぶたにく			☐ 牛乳		
	☐ とうふ			☐ 牛乳			☐ だいたす			☐ ぶたにく		
	☐ にんじん			☐ つくね			☐ にんにく			☐ せいしゅ		
	☐ はねぎ			☐ たまねぎ			☐ しょうが			☐ じゃがいも		
	☐ わかめ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ たまご			☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ キャベツ			☐ はねぎ			☐ にら		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ にんにく			☐ ごまあぶら			☐ サラダあぶら		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ オリーブオイル			☐ みそ			☐ ポークスー		
	☐ でんぷん			☐ ポークスー			☐ こいくちしょうゆ			☐ にんにく		
				☐ しお			☐ さとう			☐ しょうが		
	☐ さば			☐ こしょう			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しょうが			☐ オレガノ			☐ 牛乳			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ さとう						☐ ベーコン			☐ コチュジャン		
	☐ あかみそ			☐ たまねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ しお		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ なす			☐ にんじん			☐ ぎゅうにく		
	☐ せいしゅ			☐ ズッキーニ			☐ しょうが			☐ しょうが		
				☐ とうもろこし			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんにく		
	☐ あじつけのり(しお)			☐ えだまめ			☐ しお			☐ サラダあぶら		
				☐ トマト			☐ こしょう			☐ はるさめ		
				☐ オリーブオイル			☐ ポークスー			☐ にんじん		
				☐ ポークスー			☐ もすく			☐ たけのこ		
				☐ さとう			☐ igaうり			☐ ししいたけ		
				☐ うすくちしょうゆ			☐ ちくわ			☐ ごま		
				☐ しお			☐ たまねぎ			☐ ごまあぶら		
				☐ こしょう			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ		
							☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ こいくちしょうゆ		
							☐ しお			☐ さとう		
							☐ あぶら			☐ しお		
										☐ こしょう		
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	ーたなばたこんだてー ごはん 牛乳 そうめんじる かぼちゃのかきあげ(こめこ) たなばたゼリー			ごはん 牛乳 すましじる ごもくにまめ			パン 牛乳 トマトとたまごのスー ジャーマンポテト こざかな			あんかけどんぶり 牛乳 とりてん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ぶたにく		
	☐ そうめん			☐ とうふ			☐ けいにく			☐ たまねぎ		
	☐ あぶらあげ			☐ にんじん			☐ せいしゅ			☐ にんじん		
	☐ たまねぎ			☐ わかめ			☐ たまねぎ			☐ たけのこ		
	☐ にんじん			☐ はねぎ			☐ にんじん			☐ えだまめ		
	☐ えのきたけ			☐ ししいたけ			☐ トマト			☐ しめじ		
	☐ オクラ			☐ あぶらあげ			☐ たまご			☐ しょうが		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ レタス			☐ サラダあぶら		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ しお			☐ さとう		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ けずりぶし(だし)			☐ こしょう			☐ みりん		
				☐ こんぶ(だし)			☐ でんぷん			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ かぼちゃ			☐ だいたす			☐ ポークスー			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ かえりちりめん			☐ ぎゅうにく			☐ じゃがいも			☐ しお		
	☐ しお			☐ ごぼう			☐ たまねぎ			☐ でんぷん		
	☐ こしょう			☐ たけのこ			☐ ベーコン			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ にんじん			☐ パセリ			☐ 牛乳		
	☐ あぶら			☐ こんにゃく			☐ サラダあぶら			☐ けいにく		
				☐ しお			☐ しお			☐ しおこうじ		
	☐ たなばたゼリー			☐ さとう			☐ こしょう			☐ こしょう		
				☐ うすくちしょうゆ			☐ こざかな(ごまなし)			☐ てんぷらこ		
				☐ こいくちしょうゆ						☐ あぶら		

7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月平均 栄養量 (小学校4年生)						
ごはん 牛乳 とうがんスープ スパイスフリッター(こめこ)				パン 牛乳 トマサバスパゲティ ごぼうのソテー かたぬきチーズ				ごはん 牛乳 とうふじる なつやさいとぶたにくのみそあえ				-しょくいくのひ- なつのポークカレー(こめこ・もちむぎごはん) 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	☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん	ごはん もちむぎ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん なす トマト セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん ごめこ しお こしょう	☐	エネルギー	617kcal							
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		たんぱく質					23.1g							
	☐	ベーコン		☐	スパゲティ		☐	とうふ		☐	とうふ				脂質	31.1%						
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	さば			☐		あぶらあげ	<input type="triangle-up"/>					たまねぎ	カルシウム	302mg				
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	わかめ			<input type="triangle-up"/>		にんじん	鉄					2.0mg						
	<input type="triangle-up"/>	チンゲンサイ		<input type="triangle-up"/>	しいたけ			<input type="triangle-up"/>		なす						ビタミン		A	212μgRAE			
	<input type="triangle-up"/>	とうがん		<input type="triangle-up"/>	にんじん			<input type="triangle-up"/>		トマト								B1	0.37mg			
	☐	ポークスープ	☐	バジルペースト	<input type="triangle-up"/>	セロリ	B2	0.46mg														
	☐	うすくちしょうゆ		☐	チキンスープ		☐	はねぎ		☐	うすくちしょうゆ				食塩相当量		2.1g					
	☐	しお		☐	こしょう		☐	けずりぶし(だし)		食物繊維	4.5g											
	☐	こしょう		<input type="triangle-up"/>	にんにく			☐			ぶたにく					マグネシウム	76mg					
	☐	ごまあぶら		☐	サラダあぶら			☐			こいくちしょうゆ						亜鉛	2.8mg				
	☐	でんぷん		☐	サラダあぶら			☐			うすくちしょうゆ							アセロラゼリー				
	☐	じゃがいも		<input type="triangle-up"/>	ごぼう			☐	でんぷん						☐				ひねどり	エネルギー	617kcal	
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	こめず			<input type="triangle-up"/>	かぼちゃ	<input type="triangle-up"/>					キャベツ				<input type="triangle-up"/>		もちむぎ	たんぱく質
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	ピーマン	<input type="triangle-up"/>	にんじん					<input type="triangle-up"/>	じゃがいも			脂質		31.1%	
	☐	チキンハム		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	あぶら	☐	なす					☐	なす	カルシウム				302mg	
	<input type="triangle-up"/>	さやいんげん		☐	ポークハム		<input type="triangle-up"/>	なす	<input type="triangle-up"/>	サラダあぶら					<input type="triangle-up"/>	セロリ		鉄			2.0mg	
	☐	コーングリッツ	☐	ごま	<input type="triangle-up"/>	サラダあぶら	☐	ぶたにく	<input type="triangle-up"/>	しょうが	ビタミン				A	212μgRAE						
	☐	しお	☐	うすくちしょうゆ		☐	みそ		☐	ウスターソース					食塩相当量	2.1g						
	☐	てんぷらこ(こめこ)	☐	サラダドレッシング		☐	さとう		☐	カレーこ						☐			ガラムマサラ	食物繊維	4.5g	
	☐	カレーこ	☐	サラダあぶら		☐	さとう		☐	みりん						☐	パプリカ		マグネシウム		76mg	
	☐	あぶら	☐	かたぬきチーズ			☐		さとう	<input type="triangle-up"/>						こしょう	<input type="triangle-up"/>	こしょう			亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

新献立

ラタトゥイユ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン ----- 75
たまねぎ ----- 100
なす ----- 50
ズッキーニ ----- 25
とうもろこし ----- 25
むき枝豆 ----- 25
ダイストマト(缶) -- 100

おろしにんにく ---- 1.5
オリーブオイル --- 2.5
ポークスープ ----- 50
砂糖 ----- 1.5
しょうゆ(淡) ----- 2.5
塩 ----- 1.5
こしょう ----- 少々
水 ----- 25

【作り方】

①たまねぎは1cm幅の短冊切り、なすは1cm幅のいちょう切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。

②むき枝豆は下ゆでをしておく。

③オリーブオイルを熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒め、たまねぎ、なす、ズッキーニ、とうもろこしを順に入れて炒める。

④水、ポークスープを加え、砂糖、ダイストマトを汁ごと入れる。

⑤塩、こしょう、しょうゆで調味し、むき枝豆を入れて仕上げる。

沖縄かき揚げ(米粉)

材料 5人分 分量(g)

もずく ----- 37.5
にがうり(ゴーヤ)-- 35
ちくわ ----- 25
たまねぎ ----- 50
にんじん ----- 25

塩 ----- 1
てんぷら粉(米粉) -- 60
水 ----- 60
揚げ油 ----- 適量

【作り方】

①もずくは2～3cmに切り、にがうりはわたを取り、1/4にしてうす切りにする。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。

②ちくわは輪切りにする。

③てんぷら粉と水で衣を作り、材料と混ぜ合わせて油で揚げる。

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・しばう) △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: