

学校給食献立表(中ブロック) 令和6年度6月分(6/3~6/28)

姫路市教育委員会

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ ホイコーロウ ひゅうがなつゼリー	はとくちのけんこうしょうかんこんだて ごはん 牛乳 にくじゃが こあじのなんばんづけ	ごはん 牛乳 かきたまじる ひじきととうもろこしのいために きゅうりのしょうゆづけ	なかよしパン 牛乳 たまねぎスープ にこみハンバーグ キャンディチーズ	わかめごはん 牛乳 きつねうどん ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 とうがんスープ カボチャライス
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかみそ テンメンジャン こいくちしょうゆ チキンスープ サラダあぶら ごまあぶら <input type="checkbox"/> ひゅうがなつゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゅ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう こめす うすくちしょうゆ たまねぎ パセリ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご 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"/> 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 こいくちしょうゆ サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうり しお しょうが こいくちしょうゆ さとう みりん こめす	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ しお 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 トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <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 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="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 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="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 ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <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 しお こしょう ポークスープ ナンブラー オイスターソース さとう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> でんぷん
	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)	6月18日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのうまに いかのてんぷら	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーはるさめ	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 みそじる たらのあんかけ	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 キャベツとツナのソテー	アップルパン 牛乳 とうにゅうスープ けいにくのトマトに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう <input type="checkbox"/> いか しお こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <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"/> たまご <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく トウモロコシ グリーンジャン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ せいしゅ でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 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 にぼし(だし) <input type="checkbox"/> すけとうだら しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <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 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 <input type="checkbox"/> こめこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こめす しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ チキンスープ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう しお

○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:

くるみ:

(ピーナッツ)

	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 いそがじる ごもくにまめ あぶらみそ	パン 牛乳 レタスのスープ ポテトサラダ りんごジャム	ぶたどん 牛乳 かぼちゃのごまかきあげ	ごはん 牛乳 ちゅうかそば(こめこめん) ごぼうのソテー	パン 牛乳 ポークビーンズ ウインナーのかおりあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <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"/> パン <input 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"/> だいす <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら

	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 たまきじる コーヤチャンプル	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 もすくじる なつやさいとぶたにくのみそあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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 type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> ひねどり <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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)

6月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	611kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	29.4%
カルシウム	307mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 203μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.46mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 **作ってみませんか?**

新献立 **ガパオライス** **-6月10日(月)-**

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	でんぶん	2.5
塩	1		

【作り方】

- たまねぎは粗めのみじん切りにする。
- 赤ピーマンとピーマンは小さめの色紙切りにし、ゆでる。
- 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。
- 大豆を加えて炒め、Aで調味する。
- バジルペーストと②を加えて炒め、水で溶いたでんぶ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。