

	7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
こんだて	ドライカレー 牛乳 わふうポトフ			ごはん 牛乳 とうがんスープ ごぼうのいためもの			パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ  ウインナーのかおりあげ(こめこ)			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーなす こざかな 		
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ きゅうにく ☐ とりレバー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ だいず <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインふうちょうみりよう <input type="triangle-up"/> にんにく しお こしょう ポークスープ			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ 베이コン <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 <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> えのきたけ ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら ☐ でんぶん			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 베이コン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> セロリ トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> トマト ポークスープ ☐ オリーブオイル ☐ さとう しお こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ 베이コン ☐ 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 <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ 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 ☐ ごまあぶら ☐ さとう こいくちしょうゆ ☐ あかみそ せいしゆ ☐ でんぶん		
	☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> ごぼう ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ はるさめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう ☐ ごま ☐ ごまあぶら しお こしょう		 	☐ チキンウインナー ☐ てんぷらこ(こめこ) <input type="triangle-up"/> パジル ☐ あぶら			☐ こざかな		
	☐ けいにく <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)			☐ けいにく <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト ☐ たまご <input type="triangle-up"/> レタス しお こしょう ☐ でんぶん ポークスープ			☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし) ☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ <input type="triangle-up"/> たくあん			<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら		
	☐ たなばたゼリー			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 베이コン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう								
こんだて	ごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) たなばたゼリー			アップルパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ジャーマンポテト			ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ たくあん			ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごますいため		
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ そうめん ☐ 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"/> オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ もすく <input type="triangle-up"/> にがうり ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ てんぷらこ(こめこ) しお ☐ あぶら	  		☐ パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル ☐ 牛乳 ☐ けいにく せいしゆ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト ☐ たまご <input type="triangle-up"/> レタス しお こしょう ☐ でんぶん ポークスープ	  	 	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし) ☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ <input type="triangle-up"/> たくあん	 		☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ 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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら せいしゆ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら	 	
	☐ たなばたゼリー			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 베이コン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう								

	7月11日(金)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ	あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきのあぶらいため	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ たらからあげ	ーしょくいくのひー なつのポークカレー(こめこもちむぎごはん) 牛乳 ひねどりのレモンソテー とうにゅうクリームだいふく	エネルギー	614kcal
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	たんぱく質	23.2g
	☐ 牛乳	☐ たまご	☐ 牛乳	☐ もちむぎ	脂質	30.0%
	☐ とうふ	☐ あぶらあげ	☐ スパゲティ	☐ ぶたにく	カルシウム	290mg
	<input type="triangle"/> にんじん	☐ たまねぎ	☐ ペーコン	☐ じゃがいも	鉄	2.0mg
	☐ わかめ	<input type="triangle"/> にんじん	☐ たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	ビタミン	A 242μgRAE
	<input type="triangle"/> はねぎ	<input type="triangle"/> はねぎ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> なす		B1 0.39mg
	<input type="triangle"/> えのきたけ	☐ さとう	<input type="triangle"/> しめじ	<input type="triangle"/> トマト		B2 0.47mg
	☐ かまぼこ	☐ みりん	<input type="triangle"/> パセリ	<input type="triangle"/> セロリ		C 21mg
	☐ うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	<input type="triangle"/> しょうが	食塩相当量	2.2g
	☐ こいくちしょうゆ	☐ こいくちしょうゆ	☐ トマトケチャップ	<input type="triangle"/> にんにく	食物繊維	4.7g
	☐ けずりぶし(だし)	☐ けずりぶし(だし)	☐ ちゅうのうソース	☐ サラダあぶら	マグネシウム	76mg
	☐ こんぶ(だし)	☐ でんぷん	☐ しお	☐ ウスターソース	亜鉛	2.9mg
	☐ ぶたにく	☐ 牛乳	☐ すけとうだら	☐ カレーこ		
	☐ こいくちしょうゆ	☐ ひじき	☐ しお	☐ ガラムマサラ		
	☐ でんぷん	<input type="triangle"/> にんじん	☐ こしょう	<input type="triangle"/> パプリカ		
	<input type="triangle"/> かぼちゃ	☐ さつまあげ	☐ でんぷん	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> ピーマン	☐ けいにく	☐ あぶら	☐ こめこ		
	☐ あぶら	<input type="triangle"/> さやいんげん		☐ しょう		
	<input type="triangle"/> なす	☐ サラダあぶら		☐ こしょう		
	<input type="triangle"/> サラダあぶら	☐ さとう		<input type="triangle"/> こめず		
	☐ みそ	☐ うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	☐ みりん	☐ こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> レモンかじゅう		
	☐ さとう			☐ とうにゅうクリームだいふく		

献立紹介

作ってみませんか？

ー7月10日(木)ー



もやしのごま酢いため

材料 5人分 分量(g)

もやし(太) -----	175	砂糖 -----	2.5
にら -----	40	しょうゆ(淡) -----	15
にんじん -----	25	酢 -----	5
糸かまぼこ -----	50	いりごま(白) -----	10
		サラダ油 -----	5

【作り方】

- ①もやしは、食べやすい長さに切り、ゆでしておく。
 - ②にんじんはせん切り、にらは3cmに切っておく。
 - ③糸かまぼこは、軽くほぐしておく。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、もやし、糸かまぼこ、にらの順に炒める。
 - ⑤野菜に火が通ったら調味し、軽くすったいりごまを加えて仕上げる。
- *少量の場合はもやしをゆでずに炒めてもよい。



ー7月11日(金)ー



夏野菜と豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)

豚肉(角)---	200	なす -----	50
しょうゆ(濃)---	5	みそ -----	15
でんぷん -----	50	みりん -----	5
かぼちゃ -----	75	砂糖 -----	5
ピーマン -----	25	水 -----	10
揚げ油 -----	適量	サラダ油 -----	5

【作り方】

- ①かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月またはいちょう切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ②豚肉に下味をつける。
- ③かぼちゃ、ピーマンは素揚げ、豚肉はでんぷんをつけて揚げる。
- ④サラダ油でなすを炒め調味料を加える。
- ⑤③と④を合わせて仕上げる。

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: