

	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 とうがんスープ さばのかわりみそにしそひじきふりかけ			パン 牛乳 ポークビーンズ 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 キムチいため			ドライカレー 牛乳 もやしのスープ かくチーズ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ごはん		
	☐ ベーコン			☐ ぶたにく			☐ ベーコン			☐ ぎゅうにく		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ワインふうちょうみりょう			☐ とうふ			☐ とりレバー		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 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"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> セロリ		
	<input type="triangle-up"/> とうがん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ だいず		
	☐ ポークスープ			☐ だいず			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
	☐ しお			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ しお			☐ トマトケチャップ		
	☐ こしょう			☐ ウスターソース			☐ こしょう			☐ ウスターソース		
	☐ ごまあぶら			☐ さとう			☐ ぶたにく			☐ カレーこ		
	☐ でんぷん			☐ ポークスープ						☐ ワインふうちょうみりょう		
	☐ さば			☐ サラダあぶら						<input type="triangle-up"/> にんにく		
	<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			☐ しお						☐ しお		
	☐ トウモロコシ			☐ こしょう						☐ こしょう		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ チキンウインナー			☐ ごまあぶら			☐ 牛乳		
	<input type="triangle-up"/> しょうが						<input type="triangle-up"/> もやし			☐ ぶたにく		
	☐ ごまあぶら						<input type="triangle-up"/> はくさいキムチ			<input type="triangle-up"/> もやし		
	☐ さとう						<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ		
	☐ あかみそ						<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ あぶら			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ せいしゅ						☐ オイスターソース			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ ひじき			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ ぶたにく			☐ うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> ゆかり									☐ しお		
	☐ さとう									☐ こしょう		
	☐ こいくちしょうゆ									☐ ポークスープ		
	☐ みりん									☐ かくチーズ		
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	-たなばたこんだて- わかめごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) わらびもち			ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ キャベツのソテー			くろざとうパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ポテトサラダ			ごはん 牛乳 にくじゃが ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ) 		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ わかめ			☐ 牛乳			☐ くろざとう			☐ 牛乳		
	☐ 牛乳			☐ とうふ			☐ 牛乳			☐ ぶたにく		
	☐ そうめん			☐ あぶらあげ			☐ ベーコン			☐ じゃがいも		
	☐ あぶらあげ			☐ ちくわ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			<input type="triangle-up"/> トマト			<input type="triangle-up"/> グリンピース		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ たまご			<input type="triangle-up"/> こんにゃく		
	<input type="triangle-up"/> オクラ			☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> レタス			<input type="triangle-up"/> しお		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ みそ			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ にぼし(だし)			☐ でんぷん			☐ サラダあぶら		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ ポークスープ			☐ せいしゅ		
	☐ もすく						☐ じゃがいも			☐ さとう		
	<input type="triangle-up"/> ながり									☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ちくわ									☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ									☐ だいず		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん					
	☐ てんぷらこ(こめこ)			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> キャベツ					
	☐ しお			☐ サラダあぶら			☐ ポークハム					
	☐ あぶら			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> とうもろこし					
	☐ わらびもち			☐ さとう			☐ サラダドレッシング			<input type="triangle-up"/> えだまめ		
				☐ でんぷん			☐ しお			☐ てんぷらこ(こめこ)		
				<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> モロヘイヤ		
				☐ しお			☐ サラダあぶら			☐ あぶら		
				☐ こしょう								
				☐ サラダあぶら								

	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)	
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた	パン 牛乳 ソーススパゲティ チキンのいためサラダ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ チャブチェ	ーしょくいくのひー なつのポークカレー(こめこ) 牛乳 ひねどりのレモンソテー マスカットゼリー	エネルギー	619kcal
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	たんぱく質	23.3g
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	脂質	30.3%
	☐ とうふ	☐ スパゲティ	<input type="triangle"/> とうもろこし	<input type="triangle"/> ぶたにく	カルシウム	321mg
	☐ けいにく	☐ ぶたにく	☐ たまご	<input type="triangle"/> じゃがいも	鉄	1.9mg
	☐ こいくちしょうゆ	☐ いち	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	ビタミン	A 235μgRAE
	<input type="triangle"/> にんじん	☐ ちくわ	<input type="triangle"/> えのきたけ	<input type="triangle"/> なす		B1 0.41mg
	☐ わかめ	☐ もやし	<input type="triangle"/> パセリ	<input type="triangle"/> トマト		B2 0.48mg
	☐ たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> チキンスープ	<input type="triangle"/> しょうが		C 18mg
	☐ ごまあぶら	<input type="triangle"/> にんじん	☐ でんぶん	<input type="triangle"/> にんにく	食塩相当量	2.3g
	☐ チキンスープ	<input type="triangle"/> はねぎ	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	食物繊維	4.6g
	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	☐ しお	☐ トマトケチャップ	マグネシウム	76mg
	☐ こしょう	☐ ウスターソース	<input type="triangle"/> こしょう	☐ トマトケチャップ	亜鉛	2.9mg
	☐ ぶたにく	☐ あおさこ	☐ ぎゅうにく	<input type="triangle"/> ガラムマサラ		
	<input type="triangle"/> しょうが	☐ しお	<input type="triangle"/> しょうが	<input type="triangle"/> パプリカ		
	☐ せいしゅ	<input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> にんにく	☐ こいくちしょうゆ		
	☐ じゃがいも	<input type="triangle"/> キャベツ	☐ サラダあぶら	☐ こめこ		
	☐ あぶら	☐ けいにくのあぶらづけ	☐ はるさめ	☐ しお		
	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> にんじん	☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> サラダドレッシング	<input type="triangle"/> たけのこ	☐ ひねどり		
	<input type="triangle"/> ピーマン	☐ うすくちしょうゆ	<input type="triangle"/> しいたけ	<input type="triangle"/> キャベツ		
	<input type="triangle"/> たけのこ	☐ しお	☐ ごま	<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> しいたけ	☐ こしょう	☐ ごまあぶら	<input type="triangle"/> とうもろこし		
	☐ サラダあぶら	☐ サラダあぶら	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら		
	☐ トマトケチャップ	☐ うすくちしょうゆ	☐ こいくちしょうゆ	☐ しお		
	☐ うすくちしょうゆ	☐ さとう	☐ しお	☐ こしょう		
	☐ チキンスープ	☐ こしょう	☐ こしょう	☐ こめず		
	☐ でんぶん	☐ サラダあぶら	☐ こしょう	<input type="triangle"/> さとう		
				<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="triangle"/> レモンかじゅう		
				☐ マスカットゼリー		

献立紹介

作ってみませんか?

ー7月9日(木)ー

トマトと卵のスープ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン ----- 50

たまねぎ ----- 100

にんじん ----- 25

トマト ----- 100

卵 ----- 75

レタス ----- 90

塩 ----- 3.5

こしょう ----- 少々

でんぶん ----- 5

ポークスープ ----- 75

水 ----- 500

【作り方】

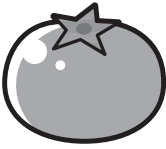
①たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、トマトは角切り、レタスはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。

②水を煮立たせ、にんじん、ポークスープを入れる。

③ベーコン、たまねぎ、トマトを入れて煮る。

④塩・こしょうで調味し、水溶きでんぶんできもちをつける。

⑤溶き卵を入れ、レタスを加えて仕上げる。



ー7月13日(月)ー

酢豚

材料 5人分 分量(g)

豚肉(角) -- 175

土しょうが -- 2.5

しょうゆ(濃) -- 5

清酒 ----- 2.5

でんぶん -- 50

じゃがいも -- 75

揚げ油 ----- 適量

たまねぎ ----- 100

にんじん ----- 25

ピーマン ----- 15

たけのこ ----- 25

しいたけ(干) ----- 1.5

サラダ油 ----- 5

トマトケチャップ -- 10

しょうゆ(淡) -- 12.5

米酢 ----- 7.5

砂糖 ----- 10

チキンスープ -- 10

でんぶん ----- 2.5

【作り方】

①土しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、ピーマン・たけのこは色紙切り、たまねぎはくし切り、干しいたけはもどして薄切りにする。

②じゃがいもは角切りにし、素揚げにする。

③豚肉は④で下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。

④にんじん、ピーマンはゆでる。

⑤サラダ油を熱し、たまねぎ、たけのこ、しいたけを炒める。

⑥火が通ったら、⑤の調味料を入れ水溶きでんぶんできもちをつけて②のじゃがいも、③の豚肉、④のにんじん、ピーマンを加えて仕上げる。

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。