

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 おきなわかきあげ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ チンジャオロウスウ	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	ごはん 牛乳 ひめじおでん もやしのごますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <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"/> 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="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="checkbox"/> もすく <input type="triangle-up"/> にがうり <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
こんだて	ーたなぼたこんだてー なめし 牛乳 そうめんじる やさいのかきあげ(こめこ) わらびもち	リッチパン 牛乳 フェジョアード キャベツのあますいため	ごはん 牛乳 すましじる さばのうめに あぶらみそ	ガパオライス 牛乳 もやしのスープ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <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"/> オクラ <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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ <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) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> ねりうめ <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ
	<input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツパウダー <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> バジル <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:

	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 かきたまじる ごもくきんぴら	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのなんばんづけ	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー	-しょくいくのひー なつのカレーライス(こめこ) 牛乳 ひねどりのレモンソテー アセロラゼリー	エネルギー	615kcal
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 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 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) <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> 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"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> 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"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 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 パブリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう	鉄	1.9mg
	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> さつまあげ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> けいにく しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず こいくちしょうゆ みりん	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> スッキーニ <input type="radio"/> ベーコン 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="radio"/> 牛乳 <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 こめず さとう うすくちしょうゆ レモンかじゅう <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	ビタミン A B1 B2 C	211μgRAE 0.34mg 0.47mg 28mg
					食塩相当量	2.2g
					食物繊維	4.4g
					マグネシウム	75mg
					亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

—7月9日(水)—

油みそ



材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉	50	清酒	10
にら	10	みりん	5
うのはな	15	砂糖	7.5
土しょうが	9	赤みそ	7.5
サラダ油	5	しょうゆ(濃)	1
ごま油	2.5	水	15

【作り方】

- ①にらは1cm幅に切る。
- ②調味料は混ぜ合わせておく。
- ③サラダ油を熱し、すりおろした土しょうがを炒め、豚ひき肉を加える。
- ④③に②の調味料と水を加え、煮立ったら、うのはなを入れてたく。
- ⑤にらを入れて火が通ったら、ごま油を加えて仕上げる。



—7月14日(月)—

鶏肉の南蛮漬け



材料 5人分 分量(g)

鶏肉	250	砂糖	10
塩	1	米酢	10
こしょう	少々	しょうゆ(濃)	10
でんぷん	50	みりん	2.5
揚げ油	適量	水	5
たまねぎ	25		
パセリ	2.5		

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②塩、こしょうで下味をつけた鶏肉にでんぷんをつけ油で揚げる。
- ③たまねぎ、パセリ、調味料を合わせ、一煮立ちさせる。
- ④②と③を和える。

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: