

	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 タイピーエン シューマイ ごぼうのごまソテー 			□□モコ 「ごはん □□モコ(ハンバーグ) ポイルやさい 牛乳 ちゅうかふうたまごスープ			なつやさいのカレーライス 「ごはん 「なつやさいのカレー 牛乳 おかかめ コーンキャベツ			もずくどん 「ごはん 「もずくどんのぐ 牛乳 キャベツのみそしる さわらのゆうあながけ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☐ とりとんバーグ			☐ ぶたにく			☒ とりにく		
	☒ ぶたにく			☐ サラダあぶら			☐ じゃがいも			☒ しいたけ		
	☒ なた			☒ たまねぎ			☒ かぼちゃ			☒ たまねぎ		
	☒ にんじん			☒ コンソメ			☒ たまねぎ			☒ にんじん		
	☒ たまねぎ			☒ ウスターソース			☒ なす			☒ もずく		
	☒ はくさい			☒ トマトケチャップ			☒ トマト			☒ はねぎ		
	☒ たけのこ			☐ バター			☒ にんじん			☒ セロリ		
	☐ はるさめ			☐ コーンスターチ			☒ しょうが			☒ しょうが		
	☒ はねぎ						☒ にんにく			☐ ごまあぶら		
こんだてざいりょう	☒ しょうが			☒ キャベツ			☐ カレールウ			☐ せいしゅ		
	☒ チキンスープ			☒ にんじん			☒ トマトケチャップ			☒ うすくちしょうゆ		
	☒ ちゅうかスープのもと			☒ とうもろこし			☒ ウスターソース			☐ みりん		
	☒ せいしゅ			☒ しお			☒ とんかつソース			☐ さとう		
	☒ こしょう			☒ こしょう			☒ カレーこ			☐ チキンスープ		
	☒ うすくちしょうゆ			☐ 牛乳			☐ しお			☐ でんぷん		
	☒ オイスターソース			☒ ぶたにく			☐ サラダあぶら			☒ 牛乳		
	☐ ごまあぶら			☒ とうふ			☒ 牛乳			☒ とりつくね		
	☐ サラダあぶら			☒ にんじん			☐ だいず			☒ キャベツ		
	☐ でんぷん			☒ たまねぎ			☐ かつおぶし			☒ たまねぎ		
こんだてざいりょう	☒ ポークシューマイ			☒ はねぎ			☒ こいくちしょうゆ			☒ にんじん		
	☒ ごぼう			☒ しょうが			☐ みりん			☒ はねぎ		
	☒ こめず			☐ たまご			☐ さとう			☐ みそ		
	☒ にんじん			☒ チキンスープ			☐ ごまあぶら			☒ にぼし(だし)		
	☒ キャベツ			☒ うすくちしょうゆ			☐ ごま			☐ さわら		
	☒ しお			☒ しお			☒ キャベツ			☒ しお		
	☐ チキンハム			☒ こしょう			☒ とうもろこし			☒ みりん		
	☐ ごま			☐ ごまあぶら			☐ ベーコン			☒ うすくちしょうゆ		
	☒ うすくちしょうゆ			☐ でんぷん			☒ チキンスープ			☒ せいしゅ		
	☐ サラダドレッシング						☒ しお			☒ ゆずかじゅう		
☐ サラダあぶら						☒ こしょう			☐ でんぷん			
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	一たなばたこんだてー ごはん 牛乳 たなばたじる ほしコロッケ きゅうりのピリリづけ たなばたゼリー			ごはん 牛乳 たまごトマトのスープ チンジャオロウスウ はるさめのごますあえ			ひじきそばうどん 「ごはん 「ひじきそばうどんのぐ 牛乳 みそワントン コロコロサラダ			ごはん 牛乳 チゲうどん とりにくのしおこうじいため うめあえ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ ひじき			☒ 牛乳		
	☐ そうめん			☐ たまご			☒ とりにく			☐ うどん		
	☒ わかめ			☒ ベーコン			☒ にんじん			☐ ぶたにく		
	☒ かまぼこ			☒ トマト			☒ にら			☒ たまねぎ		
	☒ たまねぎ			☒ たまねぎ			☒ しいたけ			☒ はくさいキムチ		
	☒ にんじん			☒ エリンギ			☒ しょうが			☒ にんじん		
	☒ オクラ			☒ パセリ			☒ にんにく			☒ もやし		
	☒ しお			☒ チキンスープ			☐ ごま			☒ にら		
	☒ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ ごまあぶら			☐ あぶらあげ		
こんだてざいりょう	☒ こんぶ(だし)			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☒ みそ		
	☒ けずりぶし(だし)			☐ サラダあぶら			☐ さとう			☒ こいくちしょうゆ		
	☐ ほしがたコロッケ			☐ でんぷん			☒ こめず			☐ みりん		
	☐ あぶら			☒ ぶたにく			☒ トウバンジャン			☐ ごまあぶら		
	☒ きゅうり			☒ こいくちしょうゆ			☐ 牛乳			☐ チキンスープ		
	☒ しお			☒ せいしゅ			☒ ぶたにく			☒ とりにく		
	☐ ごま			☒ ピーマン			☐ ワントンのかわ			☐ サラダあぶら		
	☒ うすくちしょうゆ			☒ あかピーマン			☒ もやし			☒ キャベツ		
	☒ こいくちしょうゆ			☒ たけのこ			☒ にんじん			☒ ピーマン		
	☐ さとう			☒ しょうが			☒ はねぎ			☒ しおこうじ		
こんだてざいりょう	☒ みりん			☐ ごまあぶら			☒ チキンスープ			☒ しお		
	☒ こめず			☐ でんぷん			☐ みそ			☒ こしょう		
	☐ ごまあぶら			☐ サラダあぶら			☒ ちゅうかスープのもと			☒ たまねぎ		
	☒ しちみつとうがらし			☒ はるさめ			☒ しお			☒ ゆずかじゅう		
	☐ たなばたゼリー			☒ キャベツ			☒ こしょう			☐ さとう		
				☒ きゅうり			☐ じゃがいも			☐ せいしゅ		
				☒ しお			☒ ズッキーニ			☐ でんぷん		
				☒ にんじん			☒ にんじん			☒ だいこん		
				☒ チキンハム			☒ とうもろこし			☒ しお		
				☐ こめず			☐ サラダドレッシング			☒ かんそううめ		
こんだてざいりょう				☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう					
				☐ さとう								
				☐ ごまあぶら								

7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)		
こんだて	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる わかめとちくわのかきあげ ごまたくあん		パン 牛乳 なつのビーフシチュー オムレツのわふうソース ひじきスパゲティ		ごはん 牛乳 とりにくのフォー ドライカレー ゴーヤのツナごまあえ		ごはん 牛乳 とうがんスープ アカエイのチリソース きゅうりのすのもの わらびもち				
	—しょいくのひー										
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		☐ 牛乳				
	☐ とうふ		☐ ぎゅうにく		☐ とりにく		☐ とりにく				
	☐ あぶらあげ		☐ あかワインふうちようみりょう		☐ フォー		☐ しょうが				
	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ		☐ じゃがいも		☐ たまねぎ		☐ とうがん				
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ		☐ たまねぎ		☐ もやし		☐ にんじん				
	☐ わかめ		☐ にんじん		☐ にら		☐ たけのこ				
	<input type="triangle-up"/> はねぎ		☐ トマト		☐ レモンかじゅう		☐ しいたけ				
	☐ みそ		☐ グリンピース		☐ うすくちしょうゆ		☐ はねぎ				
	☐ にぼし(だし)		☐ サラダあぶら		☐ ナンブラー		☐ ちゅうかスープのもと				
	☐ ちくわ		☐ ウスターソース		☐ さとう		☐ チキンスープ				
	☐ くきわかめ		☐ さとう		☐ こしょう		☐ うすくちしょうゆ				
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ		☐ ポークスープ		☐ チキンスープ		☐ しお				
	☐ てんぷらこ		☐ こいくちしょうゆ		☐ ぶたにく		☐ アカエイからあげよう				
	☐ しお		☐ しお		☐ たまねぎ		☐ あぶら				
	☐ あぶら		☐ こしょう		☐ にんじん		☐ ねぶかねぎ				
	<input type="triangle-up"/> たくあん		☐ バター		☐ しょうが		☐ しょうが				
	<input type="triangle-up"/> みりん		☐ プレーンオムレツ		☐ にんにく		☐ にんにく				
	<input type="triangle-up"/> こまつな		☐ たまねぎ		☐ あかワインふうちようみりょう		☐ トマトケチャップ				
	☐ しお		☐ エリンギ		☐ コンソメ		☐ うすくちしょうゆ				
	☐ ごま		☐ えのきたけ		☐ カレーこ		☐ さとう				
			☐ しいたけ		☐ トマトケチャップ		☐ トウバンジャン				
			☐ サラダあぶら		☐ ウスターソース		☐ みりん				
			☐ うすくちしょうゆ		☐ さとう		☐ せいしゅ				
			☐ こいくちしょうゆ		☐ コーンスターチ		☐ サラダあぶら				
			☐ さとう		☐ サラダあぶら		☐ うすくちしょうゆ				
			☐ みりん		☐ しお		☐ わらびもち				
			☐ コーンスターチ		☐ にがうり		☐ ささみのあぶらづけ				
			☐ スパゲティ		☐ しお		☐ わかめ				
			☐ やきぶた		☐ キャベツ		☐ ごま				
7月平均 栄養量 (小学校4年生)			なつ や さい た 夏野菜を食べて、 なつ げん き す 夏を元気に過ごしましょう！ 旬の夏野菜は、ビタミンが豊富です。体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。給食でもこれらの夏野菜が登場します。探してみてくださいね。			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。					
エネルギー			ピーマン			にがうり					
たんぱく質			きゅうり			かぼちゃ					
脂質			とうがん			オクラ					
カルシウム			なす			ズッキーニ					
鉄											
ビタミン	A	214μgRAE									
	B1	0.35mg									
	B2	0.49mg									
	C	27mg									
食塩相当量											
食物繊維											
マグネシウム											
亜鉛											