

	7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 ひじきスパゲティ ポークチャップ キャンディチーズ			ごはん 牛乳 カレーにくじゃが えだまめのかきあげ			ごはん 牛乳 トマトとたまごのスープ ジャーマンポテト ほうぜじゃこふりかけ			ケチャップライス 牛乳 コーンスープ ごぼうのソテー		
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			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☐ スパゲティ			☒ ぎゅうにく			☒ けいにく			☒ けいにく		
	☐ しお			☐ カレーこ			☐ せいしゅ			☒ たまねぎ		
	☒ パーコン			☐ じゃがいも			☒ たまねぎ			☒ とうもろこし		
	☒ ひじき			☒ たまねぎ			☒ トマト			☐ トマトケチャップ		
	☒ にんじん			☒ にんじん			☒ にんじん			☐ サラダあぶら		
	☒ とうもろこし			☒ グリンピース			☒ レタス			☐ しお		
	☒ さやいんげん			☒ ごんにやく			☒ たまご			☒ こしょう		
	☒ さつまあげ			☒ しょうが			☐ しお			☒ チキンスープ		
こんだてざいりょう	☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			☐ でんぶん			☐ 牛乳		
	☐ さとう			☐ せいしゅ			☐ ポークスープ			☒ パーコン		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ じゃがいも			☒ たまねぎ		
	☒ ぶたにく			☐ こいくちしょうゆ			☒ たまねぎ			☒ じゃがいも		
	☒ たまねぎ			☒ えだまめ			☒ パーコン			☒ とうもろこし		
	☒ ピーマン			☒ とうもろこし			☒ パセリ			☒ コーンペースト		
	☒ しめじ			☒ たまねぎ			☐ サラダあぶら			☒ パセリ		
	☒ しお			☒ にんじん			☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら		
	☒ こしょう			☒ ポークハム			☐ しお			☐ こしょう		
	☒ にんにく			☐ てんぷらこ			☐ こしょう			☐ ポークスープ		
こんだてざいりょう	☐ トマトケチャップ			☐ あぶら			☒ ちりめんじゃこ			☐ コーンスターチ		
	☐ ウスターソース			☐ しお			☐ サラダあぶら			☒ ごぼう		
	☐ でんぶん			☐ えだまめ			☐ サラダあぶら			☒ こめず		
	☐ サラダあぶら			☐ とうもろこし			☐ ごま			☒ にんじん		
	☒ キャンディチーズ			☐ あぶら			☐ ごまあぶら			☒ キャベツ		
										☒ ポークハム		
										☐ ごま		
										☐ うすくちしょうゆ		
										☐ サラダドレッシング		
										☐ サラダあぶら		
	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)		
こんだて	ごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ わらびもち			ごはん 牛乳 スーミータン マーボーなす ヨーグルト			わかめごはん 牛乳 わふうポトフ ゴーヤチャンプル			きなこパン 牛乳 コンソメスープ チキンのいためサラダ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ わかめ			☒ きなこ		
	☐ そうめん			☒ とうもろこし			☐ 牛乳			☐ グラニューとう		
	☐ あぶらあげ			☒ コーンペースト			☒ けいにく			☐ だっしふんにゅう		
	☒ たまねぎ			☒ チキンハム			☒ キャベツ			☐ あぶら		
	☒ にんじん			☒ たまご			☒ にんじん			☒ 牛乳		
	☒ おくら			☒ チンゲンサイ			☐ じゃがいも			☒ パーコン		
	☒ しいたけ			☒ チキンスープ			☒ たまねぎ			☐ じゃがいも		
	☒ けずりぶし(だし)			☒ うすくちしょうゆ			☒ ねぶかねぎ			☒ にんじん		
	☒ こいくちしょうゆ			☐ しお			☒ みりん			☒ たまねぎ		
こんだてざいりょう	☒ うすくちしょうゆ			☒ こしょう			☒ うすくちしょうゆ			☒ キャベツ		
	☒ もずく			☐ でんぶん			☐ しお			☒ さやいんげん		
	☒ にがうり			☒ なす			☒ けずりぶし(だし)			☒ セロリ		
	☒ ポークハム			☒ ぶたにく			☒ にがうり			☒ しょうが		
	☒ にんじん			☒ しょうが			☒ とうふ			☐ ポークスープ		
	☒ たまねぎ			☒ にんにく			☒ ぶたにく			☐ しお		
	☐ てんぷらこ			☒ にんじん			☒ にんじん			☒ こしょう		
	☐ しお			☒ たけのこ			☒ たまねぎ			☒ キャベツ		
	☐ あぶら			☒ しいたけ			☒ たまご			☒ ささみのあぶらづけ		
	☐ わらびもち			☒ にら			☐ サラダあぶら			☒ にんじん		
こんだてざいりょう				☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ サラダドレッシング		
				☐ さとう			☒ こしょう			☐ うすくちしょうゆ		
				☒ こいくちしょうゆ			☒ うすくちしょうゆ			☐ しお		
				☐ トウバンジャン						☒ こしょう		
				☒ あかみそ						☐ サラダあぶら		
				☐ せいしゅ								
				☐ ポークスープ								
				☐ でんぶん								
				☒ ヨーグルト								

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)			
ごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため			なめし 牛乳 とうふじる とりてん			ごはん 牛乳 みそしる にこみハンバーグ ポイルキャベツ			-しょくいくのひー なつのカレーライス 牛乳 ひねどりのゆずソーテー とうにゅうクリームだいふく						
こんだて ざいりょう	☐ ごはん		☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			エネルギー		637kcal	
	☐ 牛乳		☐ だいこんば			☐ 牛乳			☐ ぎゅうにく			たんぱく質		24.0g	
	<input type="triangle-up"/> こんにゃく		☐ 牛乳			☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			脂質		30.2%	
	☐ うずらたまご		☐ とうふ			☐ あぶらあげ			<input type="triangle-up"/> にんじん			カルシウム		320mg	
	☐ つくね		☐ かまぼこ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> トマト			鉄		2.0mg	
	☐ じゃがいも		☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> セロリ						
	<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			<input type="triangle-up"/> グリンピース			ビタミン		A	227μgRAE
	<input type="triangle-up"/> たけのこ		<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> しょうが						
	☐ がんもどき		<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> にんにく			B1		0.38mg	0.51mg
	☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ			☐ みそ			☐ サラダあぶら						
	☐ けずりぶし(だし)		☐ こいくちしょうゆ			☐ にぼし(だし)			☐ こむぎこ			B2		0.51mg	22mg
	☐ みりん		☐ けずりぶし(だし)			☐ ハンバーグ			☐ バター						
	<input type="triangle-up"/> しょうが		☐ けいにく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ カレーこ			C		22mg	2.3g
	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		☐ しおこうじ			<input type="triangle-up"/> サラダあぶら			☐ ポークスー						
	<input type="triangle-up"/> だしじる		☐ しお			<input type="triangle-up"/> しめじ			☐ ウスターソー			食塩相当量		4.9g	82mg
	☐ ぶたにく		☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ チャツネ						
	<input type="triangle-up"/> にんじん		☐ てんぷらこ			☐ ウスターソース			☐ だっしふんにゅう			食物繊維		3.2mg	
	<input type="triangle-up"/> きくらげ		☐ あぶら			☐ さとう			☐ こなチーズ						
	<input type="triangle-up"/> にら					☐ でんぷん			☐ しお			マグネシウム		3.2mg	
	<input type="triangle-up"/> もやし					<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ ひねどり						
	☐ サラダあぶら					<input type="triangle-up"/> しお			<input type="triangle-up"/> キャベツ			亜鉛			
	☐ しお					<input type="triangle-up"/> しょう			<input type="triangle-up"/> にんじん						
	☐ こしょう					<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> サラダあぶら			エネルギー		637kcal	
	☐ こいくちしょうゆ					<input type="triangle-up"/> ゆず			<input type="triangle-up"/> しお						
						<input type="triangle-up"/> こめず			<input type="triangle-up"/> しょう			たんぱく質		24.0g	
						<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> こしょう						
						<input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう			<input type="triangle-up"/> しょう			脂質		30.2%	
						<input type="triangle-up"/> とうにゅう			<input type="triangle-up"/> しょう						
						<input type="triangle-up"/> だいふく			<input type="triangle-up"/> しょう			カルシウム		320mg	
									<input type="triangle-up"/> しょう						
									<input type="triangle-up"/> しょう			鉄		2.0mg	
									<input type="triangle-up"/> しょう						

献立紹介

作ってみませんか？

－7月3日(木)－

－7月4日(金)－

新献立

坊勢じゃこふりかけ

新献立

ケチャップライス

材料 5人分 分量(g)

材料 5人分 分量(g)

ちりめんじゃこ(坊勢産) ----- 40
サラダ油 ----- 7.5
ごま油 ----- 5
いりごま(白) ----- 5

精白米 --- 400(約3合) | トマトケチャップ --- 50
鶏ひき肉 ----- 75 | 塩 ----- 0.5
たまねぎ ----- 60 | こしょう ----- 少々
とうもろこし ----- 15 | チキンスープ ----- 2.5
サラダ油 ----- 5

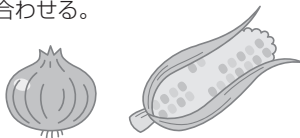
【作り方】

- ①ちりめんじゃこをサラダ油とごま油で炒める。
 - ②ごまを入れて仕上げる。(柔らかく仕上げる。)
- ※ご家庭では、小さめのちりめんじゃこで作ってください。



【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、たまねぎ、とうもろこしを加え、塩こしょうをして炒める。
- ③チキンスープ・トマトケチャップを加えて調味する。
- ④ごはんと③を混ぜ合わせる。



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: