

	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 とうふじる ちぬのからあげ にんじんシリシリ			わかめごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため			スタミナごはん 牛乳 たまねぎスープ キャベツとツナのソテー			ごはん 牛乳 しあわせのいしのスープ きりぼしだいこんのいためナムル かくチーズ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☐ わかめ			☐ ぶたにく			☐ 牛乳		
	☐ とうふ			☐ 牛乳			☐ にんにく			☐ つくね		
	☐ あぶらあげ			☐ こんにやく			☐ しょうが			☐ たまねぎ		
	☐ わかめ			☐ うすらたまご			☐ にんじん			☐ にんじん		
	☐ いいたけ			☐ つくね			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも		
	☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ ねぶかねぎ			☐ キャベツ		
	☐ ねぶかねぎ			☐ にんじん			☐ ごまあぶら			☐ にんにく		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ たけのこ			☐ ごま			☐ オリーブオイル		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ がんもどき			☐ みそ			☐ ポークスープ		
	☐ けすりぶし(だし)			☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ しお		
				☐ けすりぶし(だし)			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう		
	☐ ちぬ			☐ みりん			☐ せいしゅ			☐ オレガノ		
	☐ しお			☐ しょうが			☐ 牛乳			☐ ぶたにく		
	☐ こしょう			☐ しょうが			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ チンゲンサイ			☐ にら		
	☐ あぶら			☐ だしじる			☐ じゃがいも			☐ ねぶかねぎ		
	☐ にんじん			☐ ぶたにく			☐ にんじん			☐ さとう		
	☐ しお			☐ にんじん			☐ ペーコン			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ きくらげ			☐ サラダあぶら			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ごま			☐ にら			☐ ポークスープ			☐ みりん		
	☐ ごまあぶら			☐ もやし			☐ しお			☐ ごまあぶら		
	☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			☐ こしょう			☐ ごま		
				☐ しお			☐ キャベツ			☐ かくチーズ		
				☐ こしょう			☐ まぐろのあぶらづけ					
				☐ こいくちしょうゆ			☐ にんじん					
							☐ さとう					
							☐ こめず					
							☐ しお					
							☐ こしょう					
							☐ サラダあぶら					
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	ーたなばたこんだてー なめし 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ たなばたゼリー			ごはん 牛乳 ポトフ チリコンカン			きなこパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ポテトサラダ			ごはん 牛乳 カレーうどん キャベツとじゃこのいためサラダ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ だいこんば			☐ 牛乳			☐ きなこ			☐ 牛乳		
	☐ 牛乳			☐ ポークフランク			☐ グラニューとう			☐ うどん		
	☐ そうめん			☐ キャベツ			☐ だっしふんにゅう			☐ ぶたにく		
	☐ あぶらあげ			☐ にんじん			☐ あぶら			☐ たまねぎ		
	☐ たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 牛乳			☐ にんじん		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ けいにく			☐ ねぶかねぎ		
	☐ おくら			☐ さやいんげん			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ いいたけ			☐ ポークスープ			☐ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ けすりぶし(だし)			☐ ワインふうちょうみりょう			☐ トマト			☐ みりん		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ しお			☐ にんじん			☐ カレーこ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ レタス			☐ しお		
	☐ もすく			☐ だいす			☐ たまご			☐ けすりぶし(だし)		
	☐ ながうり			☐ ぶたにく			☐ しお			☐ でんぶん		
	☐ えび			☐ たまねぎ			☐ こしょう			☐ キャベツ		
	☐ ちくわ			☐ にんじん			☐ でんぶん			☐ きゅうり		
	☐ にんじん			☐ ピーマン			☐ ポークスープ			☐ しお		
	☐ たまねぎ			☐ サラダあぶら			☐ トマト			☐ にんじん		
	☐ てんぷらこ			☐ ポークスープ			☐ トマトケチャップ			☐ ちりめんじゃこ		
	☐ しお			☐ ウスターソース			☐ しお			☐ サラダあぶら		
	☐ あぶら			☐ こしょう			☐ サラダレッシング			☐ うすくちしょうゆ		
				☐ でんぶん			☐ しお			☐ こめず		
							☐ こしょう			☐ さとう		
							☐ サラダあぶら			☐ 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)				7月平均 栄養量 (小学校4年生)		
ごはん 牛乳 とうがんスープ ポークチャップ				ごはん 牛乳 まめのクリームスープ マーボーなす				ごはん 牛乳 やさいのみそしる ゴーヤチャンプル きんぴらごぼう				-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		☐	ごはん	🍴 🍴			

献立紹介

作ってみませんか？

－7月3日(金)－

新献立

スタミナごはん

材料 5人分 分量(g)

ごはん	約3合	ごま油	2.5
豚ひき肉	70	いりごま(白)	5
おろしにんにく	0.25	みそ	7.5
土しょうが	1	しょうゆ(濃)	15
にんじん	15	砂糖	5
たまねぎ	35	みりん	7.5
ねぎ	15	清酒	7.5

【作り方】

- ①にんじんとたまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。いりごま(白)はすっておく。
- ②ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを入れて炒め、火が通ったら②の合わせ調味料を入れる。
- ④ねぎといりごま(白)を入れて仕上げる。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

－7月6日(月)－

切り干し大根の炒めナムル

材料 5人分 分量(g)

豚肉	75	しょうゆ(淡)	5
切り干し大根	25	しょうゆ(濃)	10
にんじん	50	みりん	2.5
にら	10	ごま油	5
白ねぎ	5	いりごま(白)	5
砂糖	7.5		

【作り方】

- ①切り干し大根は、もどして3cmぐらいに切り、かためにゆでる。
- ②にんじんはせん切り、にらは2～3cmに切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ③いりごまは、かるくすっておく。
- ④ごま油を熱し、白ねぎを炒め、豚肉、にんじん、切り干し大根、にらを炒める。
- ⑤砂糖、しょうゆ、みりん で調味する。
- ⑥いりごまを入れて仕上げる。

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: