

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度6月分(6/3~6/28) 姫路市教育委員会

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)
献立	ご飯 牛乳 関東煮 あじのねぎソースかけ もやしのごま酢炒め	一歯と口の健康週間献立ー ご飯 牛乳 豆腐汁 ごぼうのかき揚げ ホイコウロウ	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 鶏肉のバジル揚げ コーンサラダ	ご飯 牛乳 中華スープ にらじゃが 炒めナムル	ポークカレーライス 牛乳 クービーリチー ひね鶏のゆずサラダ	ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 大豆の磯煮
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ こまつな入りつみれ ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ えのきたけ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)
立	☐ あじ 清酒 塩 こしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ 砂糖 でんぷん	☐ ごぼう ☐ たまねぎ ☐ くきわかめ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 ワイン風調味料 バジルピューレ ☐ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう でんぷん 油	☐ じゃがいも ☐ 油 ☐ 豚肉 ☐ にら ☐ サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	☐ ベーコン 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖	☐ 豚肉 塩 しょうが 清酒 ☐ たまねぎ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 サラダ油 でんぷん
材	☐ もやし 塩 にら ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま サラダ油	☐ 豚肉 ☐ キャベツ 塩 ピーマン ☐ パプリカ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ 赤みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ ☐ でんぷん ☐ サラダ油 ☐ ごま油	☐ キャベツ 塩 ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ まぐろ油漬け 米酢 砂糖 ☐ ごま油 うすくちしょうゆ こしょう	☐ こまつな 塩 ☐ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ ひね鶏 清酒 塩 ほくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん サラダ油
料						
	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)	6月18日(火)
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 あじの竜田揚げ もやしのサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のスパイス揚げ ごぼうのごまソテー マスカットゼリー	ご飯 牛乳 かきたま汁 キムチ炒め ポテトサラダ	パン 牛乳 とうがんスープ ミンチカツ アスパラガスのソテー メープルジャム	ご飯 牛乳 もすく汁 豚肉のカリン揚げ こまつなと大豆の炒め物	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 淡路たまねぎコロッケ パンパンジー
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ えび ☐ いか ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ うずら卵 ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ うすくちしょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ごま油 米酢	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ チキンスープ 塩 こしょう ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ わかめ ☐ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 ☐ でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ しょうが ☐ 厚揚げ ☐ とうがん ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ ☐ かまぼこ ☐ もすく ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ かぼちゃ ☐ たまねぎ ☐ わかめ ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)
立	☐ あじ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油	☐ でんぷん 油	☐ 豚肉 塩 こしょう 清酒 ☐ サラダ油 ☐ はくさいキムチ ☐ もやし	☐ ミンチカツ ☐ 油	☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 ☐ しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ	☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油
材	☐ あじ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油	☐ ごぼう 米酢 ☐ にんじん	☐ にら こいくちしょうゆ みりん ごま油	☐ 黒こしょう うすくちしょうゆ サラダ油	☐ こまつな ☐ キャベツ 塩	☐ ささみ油漬け きゅうり 塩
料	☐ もやし 塩 きゅうり ☐ にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	☐ ちりめんじゃこ ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダ油 ☐ マスカットゼリー	☐ じゃがいも 塩 ☐ えだまめ ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング こしょう	☐ メープルジャム	☐ チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油	☐ うすくちしょうゆ ごま油

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和6年度6月分(6/3~6/28)

姫路市教育委員会

6月19日(水)			6月20日(木)			6月21日(金)			6月24日(月)			6月25日(火)		
献立	-食育の日-		野菜マーボー丼 牛乳 ウインナーの磯辺揚げ ツナおから		パン 牛乳 肉だんごのスープ タンドリーチキン ひじきスパゲティ		ご飯 牛乳 ソーキ汁 沖縄かき揚げ 豆腐チャンプルー		ご飯 牛乳 カレー肉じゃが いわしフライ はりはり漬					
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯					
献立	☐ 牛乳		☐ 豚肉		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳					
	☐ ひね鶏 清酒 塩		☐ たまねぎ ☐ しいたけ ☐ ピーマン ☐ パプリカ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン		☐ つくね ☐ 豆腐 ☐ チンゲンサイ ☐ にんじん ☐ もやし チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐ 豚肉 ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ こまつな ☐ しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ		☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく しょうが サラダ油 砂糖					
献立	☐ さば 清酒 うすくちしょうゆ みりん		☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 清酒 じゃがいも グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぷん ☐ サラダ油		☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ ヨーグルト トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう		☐ もずく ☐ にがうり ☐ たまねぎ ☐ チキンハム ☐ 天ぷら粉 ☐ 油		☐ いわしのカリカリフライ					
	☐ 砂糖 山椒粉 でんぷん		☐ チキンウインナー ☐ あおさ粉 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油		☐ スパゲティ 塩 サラダ油 ☐ サラダ油 ☐ さつま揚げ ☐ ひじき ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ 葉ねぎ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん		☐ 豆腐 まぐろ油漬 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ サラダ油 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ 切り干しだいこん 塩 にんじん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢					
献立	6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	254μgRAE			
	パン 牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のバジル焼き こまつなと大豆のサラダ 冷凍みかん		菜飯 牛乳 豚汁 ほたてフライ 切り干しだいこんの炒めナムル		パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのソース焼き グリーンサラダ					B1	0.52mg			
献立	☐ パン		☐ ご飯		☐ パン		エネルギー	758kcal		B2	0.57mg			
	☐ 牛乳		☐ 豚肉		☐ 牛乳		たんぱく質	30.4g		食塩相当量	3.4g			
献立	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ トマト ☐ 鶏卵 ☐ チンゲンサイ ☐ でんぷん チキンスープ		☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)		☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ バター ☐ 脱脂粉乳 ☐ 米粉 チキンスープ 塩 こしょう		脂質	29.1%	食物繊維	6.6g				
	☐ 鶏肉 ワイン風調味料 ☐ バジルピューレ ☐ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう		☐ ほたてフライ ☐ 油		☐ 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		カルシウム	345mg	マグネシウム	104mg				
献立	☐ 鶏肉 ワイン風調味料 バジルピューレ ☐ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう		☐ ささみ油漬 ☐ 切り干しだいこん ☐ にんじん ☐ にら ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ☐ ごま油 ☐ ごま		☐ まぐろ油漬 ☐ キャベツ 塩 ☐ グリーンアスパラガス 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		鉄	2.7mg	亜鉛	3.6mg				
	☐ こまつな ☐ キャベツ 塩 ☐ ポークハム ☐ 大豆 ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう						6月4日から10日は 『歯と口の健康週間』です。 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。 給食では、ごぼうや小魚などのかみ応えのある食材や、歯の健康に役立つカルシウムを多く含んだ食材をとり入れています。 また、月に1回「カミカミ献立」として、特にかむことを意識してほしい献立にマークをつけています。 6月4日(火)の「ごぼうのかき揚げ」が「カミカミ献立」です。しっかりかむことができる健康な歯と口を保ちましょう。							
献立	☐ こまつな ☐ キャベツ 塩 ☐ ポークハム ☐ 大豆 ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう													
	☐ みかん													