

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 シュンユイ もやしのサラダ		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 鶏肉のバジル焼き コーンキャベツ		ご飯 牛乳 中華スープ キムチ炒め ポテトサラダ		ポークカレーライス 牛乳 クービーリチー ひね鶏のゆずソテー		ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉のカリン揚げ 大豆の磯煮						
	☐ 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 ☐ 塩 ☐ 清酒 ☐ サラダ油 ☐ はくさいキムチ ☐ もやし ☐ にら こいくちしょうゆ みりん ☐ ごま油 ☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ えだまめ ☐ にんじん ☐ サラダドレッシング こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 清酒 ☐ サラダ油 ☐ 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 ☐ ひね鶏 清酒 塩 はくさい にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう サラダ油	☐ 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)											
献立	☐ ホキ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ 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	☐ たまねぎ ☐ くきわかめ ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 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 ☐ でんぶん ☐ サラダ油 ☐ ごま油	☐ 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 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう	☐ 豚肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 清酒 ☐ サラダ油 ☐ はくさいキムチ ☐ もやし ☐ にら こいくちしょうゆ みりん ☐ ごま油 ☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ えだまめ ☐ にんじん ☐ サラダドレッシング こしょう	☐ 牛乳 ☐ 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 ☐ ひね鶏 清酒 塩 はくさい にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう サラダ油	☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 しょうが ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ 砂糖 ☐ 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											
	材料	料	材料	料	材料	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 あじの照り焼き もやしのごま酢炒め		パン 牛乳 コンソメスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ マスカットゼリー		ご飯 牛乳 かきたま汁 にらじゃが ごぼうサラダ 炒めナムル		パン 牛乳 とうがんスープ ミンチカツ グリーンサラダ メーブルジャム		ご飯 牛乳 もすく汁 豚肉のしょうが焼き こまつなと大豆のサラダ		ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 淡路たまねぎコロッケ チンジャオロウスウ						
	☐ 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 ☐ うすら卵 ☐ 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 ☐ でんぶん ☐ 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 ☐ 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 ☐ ごぼう 米酢 ☐ ちりめんじゃこ にんじん ☐ ごま ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング ☐ 白みそ うすくちしょうゆ ☐ マスカットゼリー	☐ 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 ☐ でんぶん 昆布(だし) 削り節(だし) ☐ 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 ☐ でんぶん ☐ ごまつな もやし 塩 ☐ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ごま油	☐ 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 ☐ ミンチカツ ☐ 油 ☐ まぐろ油漬け ☐ キャベツ ☐ グリーンアスパラガス 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう ☐ メーブルジャム	☐ 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) ☐ 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 ☐ でんぶん ☐ こまつな ☐ キャベツ 塩 ☐ チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	☐ 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) ☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油 ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 ☐ ピーマン ☐ パプリカ ☐ たけのこ ☐ しょうが ☐ にんにく みりん ☐ 砂糖 オイスターソース ☐ でんぶん ☐ サラダ油											
献立	材料	料	材料	料	材料	料											
							材料	料									

☐ 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)

☐ ごぼう

☐ たまねぎ

☐ くきわかめ

☐ 塩

☐ 天ぷら粉

☐ 油

☐ 豚肉

☐ キャベツ

☐ 塩

☐ ビーマン

☐ 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

☐ 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

☐ ビーマン

☐ 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

☐ 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

☐ キャベツ

☐ にんじん

☐ とうもろこし

☐ パーコン

☐ チキンスープ

☐ 塩

☐ 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

☐ 豚肉

☐ 塩

☐ こしょう

☐ 清酒

☐ サラダ油

☐ はくさいキムチ

☐ もやし

☐ にら

☐ こいくちしょうゆ

☐ みりん

☐ ごま油

☐ じゃがいも

☐ 塩

☐ えだまめ

☐ にんじん

☐ サラダドレッシング

☐ 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

☐ 牛乳

☐ パーコン

☐ 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

☐ ひね鶏

☐ 清酒

☐ 塩

☐ はくさい

☐ にんじん

☐ 米酢

☐ うすくちしょうゆ

☐ ゆず果汁

☐ こしょう

☐ サラダ油

☐ 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)

☐ 豚肉

☐ こいくちしょうゆ

☐ 清酒

☐ しょうが

☐ でんぷん

☐ 油

☐ 砂糖

☐ 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

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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	一食育の日 ご飯 牛乳 ひね鶏とだいこんのスープ さばの有馬焼き じゃがいものそぼろ煮	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 鶏肉のスパイス揚げ 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 はりはり漬け
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 清酒 塩 △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが ☐ サラダ油 △ しょうゆ △ うすくちしょうゆ △ チキンスープ	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 △ 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 ☐ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん △ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん ☐ 牛乳 △ チキンウインナー △ あおさ粉 △ 塩 △ 天ぷら粉 △ 油 △ うの花 △ まぐろ油漬け △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ ごま油 △ 砂糖 △ 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 ☐ 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 ☐ 鶏肉 △ 塩 △ こしょう △ クッキングスパイス △ ワイン風調味料 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ スパゲティ △ 塩 △ 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 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 ☐ もずく △ igaうり △ たまねぎ △ チキンハム ☐ 天ぷら粉 △ 塩 △ 油 ☐ 豆腐 △ まぐろ油漬け △ 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 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 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん ☐ いわしのカリカリフライ △ 切り干しだいこん △ きゅうり △ 塩 △ にんじん △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ 米酢
献立	☐ さば 清酒 うすくちしょうゆ △ みりん ☐ 砂糖 △ 山椒粉 ☐ でんぷん ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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
献立	パン 牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のバジル揚げ こまつなと大豆の炒め物 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サラダ	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのソース焼き アスパラガスのソテー	6月平均 栄養量 (中学校)	
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ しょうゆ △ 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	☐ ご飯 △ だいこん葉 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 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)	☐ パン ☐ 牛乳 △ コーンクリーム △ とうもろこし △ 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	エネルギー	756kcal
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	たんぱく質	30.4g
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	脂質	29.0%
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	カルシウム	343mg
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	鉄	2.7mg
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	亜鉛	3.6mg
献立	☐ 鶏肉 △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 △ 塩 △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ でんぷん ☐ 油 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 △ ベーコン △ 大豆 △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ △ サラダ油 △ みかん	☐ ほたてフライ ☐ 油 △ 切り干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ささみ油漬け △ ごま △ うすくちしょうゆ △ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 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 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ まぐろ油漬け △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油	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。	