

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度7月分(7/1～7/17) 姫路市教育委員会

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)		
献立	ご飯 牛乳 沢煮椀 タッカルビ 炒めナムル			ご飯 牛乳 キムチスープ とり天 チャプチェ			アップルパン 牛乳 トマじゃが あじのスパイス揚げ コーンキャベツ			ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉のゆず香り焼き りっちゃんのサラダ わらびもち		
	—七夕献立— 											
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ △ ドライアップル			☐ 牛乳		
	☐ 油揚げ △ にんじん △ だいこん △ えのきたけ △ 葉ねぎ △ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ 豚肉 △ 根深ねぎ △ ごま油 △ はくさいキムチ △ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ にら △ えのきたけ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょうゆ			☐ 豚肉 △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ トマト △ サラダ油 △ 塩 △ 砂糖			☐ そうめん △ 油揚げ △ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ オクラ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ 削り節(だし) △ 昆布(だし)		
	☐ 鶏肉 △ キャベツ △ かぼちゃ △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく △ サラダ油 △ みりん △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ コチジャン △ 塩 △ ごま油 △ でんぷん			☐ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく △ うすくちしょうゆ △ 清酒 △ 塩 △ 天ぷら粉 △ 油			☐ △ うすくちしょうゆ △ 清酒 △ チキンスープ △ バジルピューレ △ オリーブ油			☐ 鶏肉 △ 清酒 △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ ゆず果汁 △ みりん △ 塩		
	☐ △ 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			☐ 牛肉 △ しょうが △ にんにく △ うすくちしょうゆ △ はるさめ △ にんじん △ 葉ねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ サラダ油 △ ごま △ こいくちしょうゆ △ 砂糖 △ 塩 △ しょうゆ △ ごま油			☐ △ ワイン風調味料 △ 塩 △ しょうゆ △ クッキングスパイス △ でんぷん △ 油			☐ △ チキンハム △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし △ 塩こんぶ △ かつおぶし △ 米酢 △ 砂糖 △ サラダ油 △ しょうゆ		
	☐ △ 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			☐ △ 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			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ		
	☐ △ 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			☐ △ 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			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ		
	☐ △ 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			☐ △ 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			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ		
	☐ △ 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			☐ △ 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			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ		
	☐ △ 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			☐ △ 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			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ とうもろこし △ ベーコン △ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ		
献立	ご飯 牛乳 カイン・ザウ じゃがいものかき揚げ とうがんのみそ炒め			ご飯 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の照り焼き チンジャオロウスウ			ご飯 牛乳 磯香汁 シュンユイ ジャーマンポテト			パン 牛乳 スーミータン チリコンカン キャベツの甘酢炒め		
	—七夕献立— 											
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉 △ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ ポークスープ △ ナンブラー △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 塩 △ しょうゆ			☐ 豚肉 △ ビーフン △ 厚揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょうゆ △ ごま油			☐ △ たまねぎ △ にんじん △ 昆布 △ かまぼこ △ 油揚げ △ 葉ねぎ △ えのきたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ 削り節(だし)			☐ △ 鶏卵 △ チキンハム △ コーンクリーム △ とうもろこし △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 清酒 △ 塩 △ しょうゆ △ でんぷん		
	☐ △ じゃがいも △ 塩 △ チキンハム △ 天ぷら粉 △ 油			☐ 鶏肉 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ みりん			☐ △ ホキ △ 塩 △ しょうゆ △ でんぷん △ 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			☐ △ 大豆 △ 豚肉 △ たまねぎ △ ピーマン △ サラダ油 △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 塩 △ しょうゆ △ チリパウダー △ でんぷん		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油		
	☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ とうがん △ 厚揚げ △ にんじん △ しょうが △ サラダ油 △ みそ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ 清酒 △ ごま油 △ でんぷん			☐ △ じゃがいも △ 塩 △ たまねぎ △ ベーコン △ サラダ油 △ しょうゆ			☐ △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ 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7月分(7/1~7/17) 姫路市教育委員会

7月11日(木)			7月12日(金)			7月16日(火)			7月17日(水)		
献立	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げギョウザ ナムル		パン 牛乳 ソーススパゲティ きびなごフライ ごぼうサラダ		夏野菜のカレーライス 牛乳 とびうおフライ 切り干しだいこんのサラダ			-食育の日- ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 鶏肉のゆず風味 もずく丼 冷凍みかん			
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 鶏肉 カレー粉 じゃがいも かぼちゃ たまねぎ なす トマト にんじん セロリ 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			
材	☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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		☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ とんかつソース ウスターソース ☐ あおさ粉 こしょう ☐ きびなごフライ		☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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			☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁			
料	<input type="triangle-up"/> ギョウザ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油		☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング ☐ 白みそ うすくちしょうゆ 塩		☐ とびうおフライ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 かまぼこ ごま うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ごま油			☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もずく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん 砂糖 チキンスープ ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> みかん			

**献立
紹介**

作ってみませんか？

チリコンカン

チリコンカン
アメリカ南部の家庭料理です。
パンにはさんだり、
ご飯にのせたりして食べます。

材料 5人分 分量(g)

大豆水煮	175	トマト(カット缶詰)	60
豚ひき肉	100	トマトケチャップ	30
たまねぎ	125	ウスターソース	10
にんじん	50	塩	2
ピーマン	30	こしょう	0.2
サラダ油	2.5	チリパウダー	1.5

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm程度の荒みじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- ③トマト、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、煮る。
- ④大豆を加え、塩、こしょう、チリパウダーを入れて仕上げる。

※水分が多ければ、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。

7月平均
栄養量

(中学校)

エネルギー		741kcal
たんぱく質		29.7g
脂質		27.5%
カルシウム		321mg
鉄		2.5mg
ビタミン	A	252μgRAE
	B1	0.47mg
	B2	0.55mg
	C	30mg
食塩相当量		3.4g
食物繊維		5.7g
マグネシウム		98mg
亜鉛		3.6mg

○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・しぼう） △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: 