学校給食献立表（北部学校給食センターB）　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 ナムル	ご飯 牛乳 キムチスープ 鶏肉の照り焼き チャプチェ	アップルパン 牛乳 トマじゃが あじのスパイス焼き コーンサラダ	**ー七夕献立ー** ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉のゆず風味 キャベツの甘酢炒め わらびもち
献立材料	□ ご飯 ○ 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） ○ 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 △ もやし △ ほうれんそう 塩 △ にんじん うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 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 こしょう ○ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ 砂糖 みりん ○ 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 こしょう □ ごま油	□ パン △ ドライアップル ○ 牛乳 ○ 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 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 ○ あじ 塩 こしょう クッキングスパイス ワイン風調味料 □ オリーブ油 △ キャベツ 塩 △ とうもろこし ○ チキンハム 米酢 □ 砂糖 □ ごま油 うすくちしょうゆ こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 □ 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 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 △ ゆず果汁 □ でんぷん △ キャベツ 塩 △ にんじん ○ ベーコン 米酢 □ 砂糖 □ ごま油 □ わらびもち

	7月5日（金）	7月8日（月）	7月9日（火）	7月10日（水）
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 とり天 バンバンジー	ご飯 牛乳 磯香汁 あじのねぎソースかけ ジャーマンポテト	パン 牛乳 **スーミータン** チリコンカン **りっちゃんのサラダ**
献立材料	□ ご飯 ○ 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 ナンプラー うすくちしょうゆ □ 砂糖 塩 こしょう □ じゃがいも 塩 ○ チキンハム □ 天ぷら粉 □ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 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 こしょう □ ごま油 ○ 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 ○ ささみ油漬け △ きゅうり 塩 △ にんじん △ もやし □ ごま 米酢 □ 砂糖 うすくちしょうゆ □ ごま油	□ ご飯 ○ 牛乳 △ 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） ○ 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 □ じゃがいも 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう	□ パン ○ 牛乳 ○ 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 こしょう □ でんぷん ○ 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 こしょう チリパウダー □ でんぷん ○ 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 こしょう

○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：

学校給食献立表(北部学校給食センターB)　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 炒めナムル	パン 牛乳 ソーススパゲティ **きびなごフライ** ごぼうのごまソテー	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炒めナムル	**ー食育の日ー** ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 鶏肉のゆず香り焼き もずく丼 冷凍みかん
献立材料	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 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 △ ギョウザ □ 油 △ こまつな △ 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 □ スパゲティ 塩 □ サラダ油 ○ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 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 △ ごぼう 米酢 △ にんじん ○ チキンハム □ ごま うすくちしょうゆ □ サラダドレッシング 塩 □ サラダ油	□ 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 ○ 牛乳 ○ とびうおフライ □ 油 ○ 豚肉 △ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 厚揚げ △ とうがん △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) ○ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん 塩 ○ 鶏肉 △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん ○ もずく △ 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 △ みかん

献立紹介　作ってみませんか?

チリコンカン

チリコンカンは
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		733kcal
たんぱく質		29.7g
脂質		27.0%
カルシウム		324mg
鉄		2.5mg
ビタミン	A	255μgRAE
	B1	0.46mg
	B2	0.55mg
	C	28mg
食塩相当量		3.4g
食物繊維		5.8g
マグネシウム		99mg
亜鉛		3.5mg

○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：