

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和6年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

	9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)			9月9日(月)		
献立	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ ホイコウロウ 中華風サラダ			パン 牛乳 とうがんスープ ウインナーのカレー揚げ きのこスパゲティ			ご飯 牛乳 豚汁 白身魚のフリッター ひじきの炒めサラダ			野菜マーボー丼 牛乳 いわしの竜田揚げ じゃがいものごま炒め 冷凍みかん			チキンカレーライス 牛乳 ホキの天ぷら キャベツとハムのサラダ		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ 鶏肉		
	☐ つくね			☐ 鶏肉			☐ 豚肉			☐ 豆腐			☐ 鶏肉		
	☐ 豆腐			☐ しょうが			☐ さといも			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも		
	☐ チンゲンサイ			☐ 厚揚げ			☐ だいこん			☐ しいたけ			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ とうがん			☐ ごぼう			☐ パプリカ			☐ にんじん		
献立材料	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ しょうが			☐ セロリ		
	☐ チキンスープ			☐ しいたけ			☐ こんにゃく			☐ にんにく			☐ グリンピース		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 葉ねぎ			☐ みそ			☐ サラダ油			☐ しょうが		
	☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ 煮干し(だし)			☐ チキンスープ			☐ にんにく		
	☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ 白身魚フリッター			☐ 豆みそ			☐ サラダ油		
	☐ 塩			☐ こしょう						☐ オイスターソース			☐ 米粉		
献立材料	☐ 豚肉			☐ チキンウインナー			☐ キャベツ			☐ トウモロコシ			☐ ガラムマサラ		
	☐ キャベツ			☐ 天ぷら粉			☐ 塩			☐ 砂糖			☐ パプリカパウダー		
	☐ 塩			☐ カレー粉			☐ にんじん			☐ ごま油			☐ ポークスープ		
	☐ ピーマン			☐ 油			☐ とうもろこし			☐ じゃがいも			☐ とんかつソース		
	☐ パプリカ			☐ スパゲティ			☐ ひじき			☐ いわし			☐ トマトケチャップ		
	☐ しょうが			☐ サラダ油			☐ チキンハム			☐ しょうが			☐ こいくちしょうゆ		
献立材料	☐ にんにく			☐ サラダ油			☐ サラダドレッシング			☐ 清酒			☐ 塩		
	☐ 豆みそ			☐ ベーコン			☐ サラダ油			☐ でんぷん			☐ ごま油		
	☐ テンメンジャン			☐ たまねぎ			☐ 砂糖			☐ 油			☐ ホキ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ にんじん			☐ こんにゃく			☐ じゃがいも			☐ 塩		
	☐ でんぷん			☐ エリンギ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま			☐ こしょう		
	☐ サラダ油			☐ しめじ			☐ 米酢			☐ 砂糖			☐ 天ぷら粉		
献立材料	☐ ごま油			☐ うすくちしょうゆ			☐ オリーブ油			☐ じゃがいも			☐ 米粉		
	☐ はるさめ			☐ オリーブ油			☐ パジルピューレ			☐ 塩			☐ 米酢		
	☐ ささみ油漬け			☐ じゃがいも			☐ こしょう			☐ ごま			☐ 砂糖		
	☐ もやし			☐ とうもろこし						☐ 砂糖			☐ サラダ油		
	☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ						☐ 油			☐ こしょう		
	☐ きゅうり			☐ パジルピューレ						☐ みかん					
献立材料	☐ にんじん			☐ こしょう											
	☐ 米酢														
	☐ 砂糖														
	☐ うすくちしょうゆ														
	☐ ごま油														
	9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			9月17日(火)		
献立	ご飯 牛乳 かやくうどん 鶏肉の漬け焼き 青菜炒め			パン 牛乳 ポソレ チリコンカン さつまいもサラダ			ご飯 牛乳 中華スープ ごぼうのかき揚げ  チャプチェ			ご飯 牛乳 もすく汁 和風ハンバーグ れんこんとツナのサラダ			ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のかわり揚げ さといものそぼろ煮 月見だんご		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ うどん			☐ ベーコン			☐ 鶏肉			☐ 油揚げ			☐ 豆腐		
	☐ キャベツ			☐ にんにく			☐ 豆腐			☐ もすく			☐ かまぼこ		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ わかめ		
	☐ 葉ねぎ			☐ とうもろこし			☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ にんじん		
献立材料	☐ 豚肉			☐ パセリ			☐ チンゲンサイ			☐ 葉ねぎ			☐ えのきたけ		
	☐ しいたけ			☐ ローリエ			☐ しょうが			☐ 塩			☐ 葉ねぎ		
	☐ 砂糖			☐ オリーブ油			☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
	☐ 清酒			☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 削り節(だし)			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩			☐ こしょう			☐ 昆布(だし)			☐ 削り節(だし)		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ ごぼう			☐ 鶏豚ハンバーグ			☐ 豚肉		
献立材料	☐ 削り節(だし)			☐ 大豆			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ にんにく		
	☐ 鶏肉			☐ 豚肉			☐ くきわかめ			☐ エリンギ			☐ でんぷん		
	☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ 塩			☐ サラダ油			☐ 油		
	☐ にんにく			☐ ピーマン			☐ 天ぷら粉			☐ うすくちしょうゆ			☐ みそ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ 油			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ トマト			☐ 牛肉			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料	☐ 砂糖			☐ トマトケチャップ			☐ にんにく			☐ みりん			☐ ごま油		
	☐ みりん			☐ ウスターソース			☐ うすくちしょうゆ			☐ でんぷん			☐ 砂糖		
	☐ 清酒			☐ 塩			☐ はるさめ			☐ れんこん			☐ 鶏肉		
	☐ こしょう			☐ チリパウダー			☐ にんじん			☐ 米酢			☐ 砂糖		
	☐ 一味唐辛子			☐ でんぷん			☐ 葉ねぎ			☐ まぐろ油漬け			☐ 清酒		
							☐ たけのこ			☐ にんじん			☐ さといも		
献立材料	☐ こまつな			☐ さつまいも			☐ しいたけ			☐ ごま			☐ グリンピース		
	☐ 塩			☐ にんじん			☐ サラダ油			☐ サラダドレッシング			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ たまねぎ			☐ キャベツ			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ベーコン			☐ まぐろ油漬け			☐ 砂糖			☐ 塩			☐ でんぷん		
	☐ サラダ油			☐ サラダドレッシング			☐ こしょう						☐ サラダ油		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ ごま油								
献立材料	☐ 砂糖														

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和6年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

9月18日(水)				9月19日(木)				9月20日(金)				9月24日(火)				9月25日(水)			
献立	パン 牛乳 オニオンスープ フランクフルトのソース焼き ごまドレッシング和え			一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦にゅうめん あじのゆず風味 五目煮豆			パン 牛乳 にらたまスープ ドライカレー 甘酢ポテトサラダ			ご飯 牛乳 キムチスープ 豚肉のみそ炒め こまつなサラダ			ご飯 牛乳 タイビーエン いわしフライ もやしのごま酢炒め						
	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯						
献立材料	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ ベーコン			☐ もち麦そうめん			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 厚揚げ			☐ 豚肉						
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> 厚揚げ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ なると						
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> かまぼこ			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん						
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			☐ 油揚げ			☐ 鶏卵			☐ ごま油			<input type="triangle-up"/> たまねぎ						
	<input type="triangle-up"/> エリンギ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> はくさい						
	<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			☐ はるさめ						
	<input type="triangle-up"/> 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ でんぶん			☐ はくさいキムチ			☐ 葉ねぎ						
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 昆布(だし)			☐ ごま油			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しょうが						
	☐ レバー入りチキンフランク			☐ あじ			☐ 豚肉			☐ こしょう			☐ チキンスープ						
☐ トマトケチャップ			☐ 清酒			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ しょうが			☐ 清酒							
☐ とんかつソース			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> 大豆			☐ サラダ油			☐ こしょう							
☐ ウスターソース			☐ 油			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ うすくちしょうゆ							
☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ワイン風調味料			<input type="triangle-up"/> カレー粉			<input type="triangle-up"/> オイスターソース							
☐ みりん			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> グリンピース							
☐ でんぶん			☐ 砂糖			☐ ウスターソース			<input type="triangle-up"/> ウスターソース			☐ ごま油							
<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> ゆず果汁			☐ 砂糖			☐ でんぶん			☐ サラダ油							
<input type="triangle-up"/> 塩			☐ みりん			☐ でんぶん			☐ サラダ油			☐ でんぶん							
<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 大豆			☐ こしょう			☐ じゃがいも			☐ いわしのカリカリフライ							
☐ ささみ油漬け			<input type="triangle-up"/> ごぼう			☐ 塩			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="triangle-up"/> もやし							
☐ ごま			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> チキンハム			<input type="triangle-up"/> チキンハム			<input type="triangle-up"/> 塩							
☐ 米酢			<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> 塩			☐ にんじん							
☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> えだまめ			<input type="triangle-up"/> 米酢			☐ まぐろ油漬け			☐ チキンハム							
☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 砂糖							
☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ サラダドレッシング			☐ うすくちしょうゆ							
			☐ こいくちしょうゆ						☐ 米酢			☐ ごま							
												☐ サラダ油							
9月26日(木)				9月27日(金)				9月30日(月)				9月平均 栄養量 (中学校)							
献立	ご飯 牛乳 かぼちゃの和風スープ 鶏肉のザンギ れんこんのきんぴら			パン 牛乳 鶏肉のフォー あじのスパイス焼き ツナポテト			ご飯 牛乳 カイン・ザウ さといもコロッケ キャベツとツナのソテー												
	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			エネルギー	728kcal								
献立材料	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			たんぱく質	29.2g								
	☐ 豚肉			☐ 鶏肉			☐ 豚肉		脂質	29.0%									
	<input type="triangle-up"/> 塩			☐ フォー			☐ サラダ油		カルシウム	333mg									
	<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> もやし		鉄	2.5mg									
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		ビタミン	A	249μgRAE								
	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> にんじん			B1	0.46mg								
	☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> レモン果汁			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			B2	0.55mg								
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			C	26mg								
	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ ナンブラー			☐ ナンブラー		食塩相当量	3.4g									
	<input type="triangle-up"/> 削り節(だし)			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ		食物繊維	5.4g									
☐ 鶏肉			☐ 塩			☐ 砂糖		マグネシウム	95mg										
<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> 塩		亜鉛	3.4mg										
<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> さといもコロッケ													
☐ うすくちしょうゆ			☐ あじ			☐ 油													
☐ 清酒			☐ 塩			<input type="triangle-up"/> キャベツ													
☐ 塩			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> にんじん													
☐ でんぶん			☐ クッキングスパイス			☐ まぐろ油漬け													
☐ 油			☐ ワイン風調味料			☐ サラダ油													
<input type="triangle-up"/> れんこん			☐ オリーブ油			☐ うすくちしょうゆ													
<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ じゃがいも			☐ 砂糖													
<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ こしょう													
☐ サラダ油			☐ まぐろ油漬け																
☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダドレッシング																
☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう																
☐ 砂糖																			
☐ みりん																			
☐ ごま油																			

献立紹介

作ってみませんか?

にらたまスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏卵 ----- 150

豆腐(または厚揚げ) -- 125

にら ----- 50

にんじん ----- 60

★ チキンスープ -- 100

うすくちしょうゆ -- 30

塩 ----- 2

こしょう --- 0.2

ごま油 ----- 1.2

水 ----- 600

片栗粉 ----- 6

水 ----- 適量

【作り方】

①にんじんは厚さ3mmのいちょう切りに、にらは長さ2cmに切る。

②豆腐は1cm程度の角切り(厚揚げの場合は、厚さ1cmの色紙切り)にする。

③鍋に水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。

④豆腐(または厚揚げ)と★の調味料を入れて、水で溶いた片栗粉を入れる。

⑤溶いた鶏卵を加え、にら、ごま油を入れて仕上げる。

※にらの旬は春ですが、ビタミンA・B2・Eがたくさん含まれているので、暑い季節にもぴったりの緑黄色野菜です。