

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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  ごぼうのかき揚げ  チャブチェ			パン 牛乳 とうがんスープ フランクフルトのソース焼き きのこスパゲティ			ご飯 牛乳 豚汁 ホキの天ぷら ひじきの炒めサラダ			野菜マーボー丼 牛乳 いわしフライ 甘酢ポテトサラダ 冷凍みかん			チキンカレーライス 牛乳 白身魚のフリッター キャベツとハムのソテー		
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			☐ ピーマン			☐ にんじん		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ パプリカ			☐ セロリ		
	☐ チキンスープ			☐ しいたけ			☐ こんにゃく			☐ しょうが			☐ グリンピース		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 葉ねぎ			☐ 葉ねぎ			☐ にんにく			☐ しょうが		
	☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ みそ			☐ サラダ油			☐ にんにく		
献立材料	☐ ごぼう			☐ うすくちしょうゆ			☐ 煮干し(だし)			☐ チキンスープ			☐ サラダ油		
	☐ たまねぎ			☐ こしょう						☐ 豆みそ			☐ 米粉		
	☐ くきわかめ			☐ レバー入りチキンフランク			☐ ホキ			☐ オイスターソース			☐ ガラムマサラ		
	☐ 塩			☐ トマトケチャップ			☐ 塩			☐ トウバンジャン			☐ パプリカパウダー		
	☐ 天ぷら粉			☐ とんかつソース			☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ ポークスープ		
	☐ 油			☐ ウスターソース			☐ 天ぷら粉			☐ こいくちしょうゆ			☐ とんかつソース		
	☐ 牛肉			☐ 砂糖			☐ 油			☐ みりん			☐ トマトケチャップ		
	☐ しょうが			☐ みりん			☐ キャベツ			☐ 塩			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ にんにく			☐ でんぶん			☐ 塩			☐ ごま油			☐ みりん		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ スパゲティ			☐ こんにゃく			☐ でんぶん			☐ 塩		
献立材料	☐ はるさめ			☐ 塩			☐ にんじん			☐ いわしのカリカリフライ			☐ 牛乳		
	☐ にんじん			☐ サラダ油			☐ とうもろこし			☐ じゃがいも			☐ 白身魚フリッター		
	☐ 葉ねぎ			☐ ベーコン			☐ ひじき			☐ 塩			☐ ポークハム		
	☐ たけのこ			☐ たまねぎ			☐ チキンハム			☐ きゅうり			☐ キャベツ		
	☐ しいたけ			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ まぐろ油漬け			☐ 塩		
	☐ サラダ油			☐ エリンギ			☐ サラダドレッシング			☐ とうもろこし			☐ にんじん		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ しめじ			☐ 米酢			☐ 米酢			☐ 米酢		
	☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ 砂糖		
	☐ 塩			☐ オリーブ油			☐ 砂糖			☐ サラダ油			☐ サラダ油		
	☐ こしょう			☐ バジルピューレ			☐ こしょう			☐ みかん			☐ こしょう		
献立材料	☐ ごま油			☐ こしょう											
	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 鶏肉のザンギ こまつナサラダ			パン 牛乳 ポソレ チリコンカン ツナポテト			ご飯 牛乳 中華スープ ホイコーロウ 中華風サラダ			ご飯 牛乳 もすく汁 和風ハンバーグ れんこんのきんぴら			ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のみそ炒め 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			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ にんじん		
	☐ 豚肉			☐ とうもろこし			☐ チンゲンサイ			☐ 葉ねぎ			☐ えのきたけ		
	☐ しいたけ			☐ パセリ			☐ しょうが			☐ 塩			☐ 葉ねぎ		
	☐ 砂糖			☐ ローリエ			☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ 清酒			☐ オリーブ油			☐ 塩			☐ 削り節(だし)			☐ 削り節(だし)		
献立材料	☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ こしょう			☐ 昆布(だし)			☐ 昆布(だし)		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ 豚肉			☐ 鶏豚ハンバーグ			☐ 豚肉		
	☐ 削り節(だし)			☐ 大豆			☐ キャベツ			☐ たまねぎ			☐ しょうが		
	☐ 鶏肉			☐ 豚肉			☐ 塩			☐ エリンギ			☐ サラダ油		
	☐ しょうが			☐ たまねぎ			☐ ピーマン			☐ サラダ油			☐ だいこん		
	☐ にんにく			☐ ピーマン			☐ パプリカ			☐ うすくちしょうゆ			☐ たまねぎ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ しょうが			☐ こいくちしょうゆ			☐ みそ		
	☐ 清酒			☐ トマト			☐ にんにく			☐ 砂糖			☐ 砂糖		
	☐ 塩			☐ トマトケチャップ			☐ 豆みそ			☐ みりん			☐ みりん		
	☐ でんぶん			☐ ウスターソース			☐ テンメンジャン			☐ こいくちしょうゆ			☐ 清酒		
献立材料	☐ 油			☐ 塩			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ こまつな			☐ こしょう			☐ でんぶん			☐ みりん			☐ でんぶん		
	☐ キャベツ			☐ チリパウダー			☐ サラダ油			☐ でんぶん			☐ 清酒		
	☐ 塩			☐ でんぶん			☐ ごま油			☐ しょうが			☐ さといも		
	☐ まぐろ油漬け			☐ じゃがいも			☐ はるさめ			☐ にんじん			☐ グリンピース		
	☐ にんじん			☐ 塩			☐ ささみ油漬け			☐ しょうが			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ サラダドレッシング			☐ にんじん			☐ もやし			☐ サラダ油			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ 米酢			☐ まぐろ油漬け			☐ きゅうり			☐ うすくちしょうゆ			☐ みりん		
				☐ サラダドレッシング			☐ にんじん			☐ 砂糖			☐ でんぶん		
				☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ ごま油			☐ サラダ油		
							☐ うすくちしょうゆ						☐ お月見だんご(みたらし)		

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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 ウインナーのカレー揚げ もやしのごま酢炒め		一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦にゅうめん あじのゆず香り焼き 五目煮豆		パン 牛乳 にらたまスープ ドライカレー じゃがいものごま炒め		ご飯 牛乳 キムチスープ 豚肉のかわり揚げ 青菜炒め		ご飯 牛乳 タイビーエン いわしの竜田揚げ ごまドレッシング和え					
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <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 <input type="triangle-up"/> エリンギ チキンスープ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ もち麦そうめん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ かまぼこ ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> にら ☐ 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ でんぶん 塩 ごま油 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ごま油 <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ 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 こいくちしょうゆ にんにく ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ みそ みりん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油									
献立	チキンウインナー 天ぷら粉 カレー粉 塩 油		あじ 塩 清酒 うすくちしょうゆ		豚肉 たまねぎ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 でんぶん サラダ油 塩 こしょう		豚肉 こいくちしょうゆ にんにく ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ みそ みりん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油		豚肉 こいくちしょうゆ にんにく ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ みそ みりん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油					
	もやし 塩 葉ねぎ にんじん まぐろ油漬け ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま サラダ油		☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 みりん ☐ でんぶん ☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> えだまめ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ じゃがいも 塩 ☐ ごま ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん サラダ油		<input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン ☐ サラダ油 こしょう 砂糖		<input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン ☐ サラダ油 こしょう 砂糖					

献立	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)	
	ご飯 牛乳 かぼちゃの和風スープ 鶏肉の漬け焼き れんこんとハムのサラダ		パン 牛乳 鶏肉のフォー あじのスパイス揚げ さつまいもサラダ		ご飯 牛乳 カイン・ザウ さといもコロッケ キャベツとツナのサラダ			
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ うすくちしょうゆ こしょう 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ フォー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー ☐ 砂糖 塩 こしょう チキンスープ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ フォー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー ☐ 砂糖 塩 こしょう チキンスープ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> もやし <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 チキンスープ ナンブラー うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> もやし <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 チキンスープ ナンブラー うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> もやし <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 チキンスープ ナンブラー うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう	エネルギー 729kcal たんぱく質 29.3g 脂質 29.0% カルシウム 334mg 鉄 2.5mg ビタミンA 249μgRAE ビタミンB1 0.46mg ビタミンB2 0.55mg ビタミンC 27mg 食塩相当量 3.4g 食物繊維 5.4g マグネシウム 96mg 亜鉛 3.4mg	
	献立	☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ あじ ワイン風調味料 塩 こしょう クッキングスパイス でんぶん 油	☐ あじ ワイン風調味料 塩 こしょう クッキングスパイス でんぶん 油	☐ さといもコロッケ ☐ 油 ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう	☐ さといもコロッケ ☐ 油 ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		

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	ごま油	1.2
豆腐(または厚揚げ)	125	水	600
にら	50	片栗粉	6
にんじん	60	水	適量
★チキンスープ	100		
うすくちしょうゆ	30		
塩	2		
こしょう	0.2		

【作り方】

①にんじんは厚さ3mmのいちよう切りに、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。