

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度7月分(7/1～7/16) 姫路市教育委員会

	7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
献立	夏野菜のカレーライス 牛乳 クーフィリチー はくさいのツナソテー			パン 牛乳 レタスのスープ 揚げさばのマリネ じゃがいものごま炒め			ご飯 牛乳 豆腐汁 ごぼうのかき揚げ  とうがんのみそ炒め			パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのソース焼き コーンキャベツ		
献立材料	☐ 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			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ レタス ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はるさめ ☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油 ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ しいたけ ☐ 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 ☐ 베이컨 ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ パセリ ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油		
	☐ 牛乳			☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ レモン果汁 ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 砂糖			☐ ごぼう ☐ たまねぎ ☐ くきわかめ ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 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		
	☐ 豚肉 ☐ 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			☐ 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			☐ とうがん ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ 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			☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ チキンハム ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう		
	☐ はくさい ☐ 塩 ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ こしょう											
	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)		
献立	一七タ献立ー ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉のゆず風味 かんぴょうの炒め煮 わらびもち			菜飯 牛乳 みそ汁 かぼちゃコロッケ りっちゃん  のサラダ			パン 牛乳 トマトと卵のスープ さばのカレームニエル ジャーマンポテト			ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ささみ梅肉メンチカツ もやしのごま酢炒め		
献立材料	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ そうめん ☐ 油揚げ ☐ かまぼこ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 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)			☐ ご飯 ☐ だいこん葉 ☐ 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)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 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 ☐ 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 ☐ 豆みそ ☐ 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		
	☐ 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			☐ かぼちゃコロッケ ☐ 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			☐ さば ☐ カレー粉 ☐ 米粉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ バター ☐ サラダ油			☐ ささみ梅肉メンチカツ ☐ 油 ☐ もやし ☐ 塩 ☐ にら ☐ にんじん ☐ かまぼこ ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		
	☐ かんぴょう ☐ 塩 ☐ しいたけ ☐ 牛肉 ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ サラダ油			☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ たまねぎ ☐ 베이컨 ☐ サラダ油 ☐ こしょう			☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ たまねぎ ☐ 베이컨 ☐ サラダ油 ☐ こしょう					
	☐ わらびもち											

7月11日(金)				7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)			
献立	パン 牛乳 とうがんスープ チリコンカン グリーンサラダ			ご飯 牛乳 肉じゃが とびうおフライ だいこんの甘酢サラダ			ご飯 牛乳 カイン・ザウ 厚揚げのチリソース アスパラガスのソテー			もすく丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のゆず香り焼き マスカットゼリー					
献立	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 豚肉			☐ 豚肉		
献立	☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 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			☐ 豚肉 ☐ サラダ油 ☐ 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 ナンプラー うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう			☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダ油 チキンスープ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウナンジャン ☐ でんぷん ☐ ごま油			☐ 豆腐 ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)		
	☐ 大豆 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> 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			☐ とびうおフライ ☐ 油			<input type="triangle-up"/> だいこん 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チキンハム 米酢			<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス まぐろ油漬け こしょう 黒こしょう うすくちしょうゆ サラダ油			☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 みりん 塩		
献立	☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう			☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> キヤベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス ☐ まぐろ油漬け こしょう 黒こしょう うすくちしょうゆ ☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> マスカットゼリー					

献立紹介

作ってみませんか？

とうがんスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	50	チキンスープ	100
厚揚げ	100	土しょうが	2.5
とうがん	125	うすくちしょうゆ	20
にんじん	60	塩	3
干しいたけ	4	こしょう	適宜
ねぎ	25	水	600

【作り方】

- ①鶏肉ととうがんは一口大、厚揚げは7～8mmの短冊切り、にんじんはいちよう切り、干しいたけはもどして薄切り、ねぎは5mm幅の小口切りにする。土しょうがはすりおろす。
- ②鍋で鶏肉とにんじん、しいたけを炒める。
- ③②にチキンスープと水を入れ、煮立ったら厚揚げととうがんを入れる。
- ④再び煮立ったら、Aを加えて味を調えて、仕上げにねぎを加える。



夏休みに作ってみませんか？

姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。

<https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。
※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。
レシピは順次更新中です。

7月平均栄養量

(中学校)

エネルギー		717kcal
たんぱく質		28.9g
脂質		28.6%
カルシウム		341mg
鉄		2.7mg
ビタミン	A	244μgRAE
	B1	0.44mg
	B2	0.54mg
	C	26mg
食塩相当量		3.5g
食物繊維		6.5g
マグネシウム		102mg
亜鉛		3.3mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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: