学校給食献立表（北部学校給食センターB）　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）

献立

夏野菜のカレーライス
牛乳
クーブイリチー
はくさいのツナ和え

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
○	牛乳
○	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
△	はくさい
	塩
○	まぐろ油漬け
	米酢
	うすくちしょうゆ
□	砂糖
	こしょう

7月2日（水）

パン
牛乳
レタスのスープ
揚げさばのマリネ
甘酢ポテトサラダ

□	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
○	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
□	じゃがいも
	塩
△	きゅうり
○	チキンハム
△	とうもろこし
	米酢
□	砂糖
□	サラダ油

7月3日（木）

ご飯
牛乳
豆腐汁
ごぼうのかき揚げ
とうがんのみそ炒め

□	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）
△	ごぼう
△	たまねぎ
○	くきわかめ
	塩
□	天ぷら粉
□	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

7月4日（金）

パン
牛乳
コンソメスープ
ハンバーグのソース焼き
りっちゃんのサラダ

□	パン
○	牛乳
○	ベーコン
△	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
○	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
○	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

7月7日（月）

ー七夕献立ー
ご飯
牛乳
そうめん汁
鶏肉のゆず香り焼き
かんぴょうの炒め煮
わらびもち

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）
○	鶏肉
	清酒
	うすくちしょうゆ
□	砂糖
△	ゆず果汁
	みりん
	塩
△	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
□	わらびもち

7月8日（火）

菜飯
牛乳
みそ汁
かぼちゃコロッケ
コーンキャベツ

□	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）
□	かぼちゃコロッケ
□	油
△	キャベツ
△	にんじん
△	とうもろこし
○	ベーコン
	チキンスープ
	塩
	こしょう

7月9日（水）

パン
牛乳
トマトと卵のスープ
さばのカレー揚げ
ジャーマンポテト

□	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
○	さば
	カレー粉
	塩
	こしょう
□	でんぷん
□	油
□	じゃがいも
	塩
△	たまねぎ
○	ベーコン
□	サラダ油
	こしょう

7月10日（木）

ご飯
牛乳
マーボー豆腐
ささみ梅肉メンチカツ
バンバンジー

□	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
○	ささみ梅肉メンチカツ
□	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

○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7年度7月分（7/1～7/16）　姫路市教育委員会

	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 アスパラガスのソテー	ご飯 牛乳 肉じゃが とびうおフライ 切り干しだいこんの炒めナムル	ご飯 牛乳 カイン･ザウ 厚揚げのチリソース グリーンサラダ	**ー食育の日ー** もずく丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のゆず風味 マスカットゼリー
献立材料	□ パン	□ ご飯	□ ご飯	□ ご飯
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳
	○ 鶏肉 △ しょうが ○ 厚揚げ △ とうがん △ にんじん △ しいたけ △ 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 △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ 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 △ たまねぎ △ にんじん △ 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	□ ご飯 ○ 豚肉 △ 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
	○ 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	○ とびうおフライ □ 油	○ 厚揚げ △ たまねぎ △ しいたけ △ 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 トウバンジャン □ でんぷん □ ごま油	○ 牛乳
	△ キャベツ 塩 △ グリーンアスパラガス ○ チキンハム こしょう 黒こしょう うすくちしょうゆ □ サラダ油	○ チキンハム △ 切り干しだいこん △ にんじん △ にら △ 根深ねぎ □ 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	○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 △ グリーンアスパラガス 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 こしょう	○ 豆腐 ○ 油揚げ △ かぼちゃ △ たまねぎ ○ わかめ △ 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 △ ゆず果汁 □ でんぷん △ 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	A 土しょうが	2.5
とうがん	125	A うすくちしょうゆ	20
にんじん	60	A 塩	3
干ししいたけ	4	A 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、にんじんはいちょう切り、干し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		725kcal
たんぱく質		29.2g
脂質		28.8%
カルシウム		341mg
鉄		2.7mg
ビタミン	A	241μgRAE
	B1	0.45mg
	B2	0.54mg
	C	26mg
食塩相当量		3.6g
食物繊維		6.6g
マグネシウム		104mg
亜鉛		3.4mg

○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：