

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和7年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

	9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			9月8日(月)			9月9日(火)		
献立	パン 牛乳 だいこんとしょうがのスープ 淡路たまねぎコロッケ こまつナサラダ			ご飯 牛乳 とうがん汁 ハンバーグの照り焼き ごぼうの炒め物			秋のカレーライス 牛乳 ちくわの磯辺揚げ コーンキャベツ			ご飯 牛乳 わかめスープ タッティギム ナムル			ご飯 牛乳 みそ汁 あじのねぎソースかけ ホイコーロウ		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 豚肉			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉			☐ 鶏肉			☐ じゃがいも			☐ わかめ			☐ 豆腐		
	<input type="triangle-up"/> だいこん			☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			☐ 豆腐			☐ 油揚げ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> とうがん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> わかめ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> なす			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ じゃがいも		
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ		
	塩			☐ 鶏豚ハンバーグ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ みそ		
献立材料	こしょう			☐ 削り節(だし)			☐ サラダ油			塩			☐ 煮干し(だし)		
	ナンプラー			☐ 鶏豚ハンバーグ			米粉			こしょう			☐ あじ		
	うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			ガラムマサラ			☐ ごま油			塩		
	チキンスープ			☐ 砂糖			パプリカパウダー			☐ 鶏肉			<input type="triangle-up"/> 根深ねぎ		
	☐ 淡路たまねぎコロッケ			☐ 砂糖			チキンスープ			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ サラダ油		
	☐ 油			☐ 砂糖			とんかつソース			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> こまつな			☐ 砂糖			こいくちしょうゆ			清酒			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ 砂糖			塩			カイエンペッパー			☐ 砂糖		
	塩			☐ 砂糖			こしょう			塩			☐ 砂糖		
	まぐろ油漬け			☐ 砂糖			☐ 牛乳			☐ でんぶん			☐ 豚肉		
献立材料	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ あおさ粉			☐ 油			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	☐ サラダドレッシング			<input type="triangle-up"/> はるさめ			塩			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="triangle-up"/> ビーマン		
	米酢			<input type="triangle-up"/> にら			☐ たぶら粉			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> パプリカ		
				<input type="triangle-up"/> しょうが			油			<input type="triangle-up"/> 塩			<input type="triangle-up"/> しょうが		
				<input type="triangle-up"/> みりん			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんにく		
				<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ 豆みそ		
				<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> テンメンジャン		
				☐ 砂糖			チキンスープ			☐ ごま油			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		
				☐ ごま			塩						☐ でんぶん		
				☐ ごま油			こしょう						☐ サラダ油		
献立材料				☐ 塩									☐ ごま油		
	9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)			9月16日(火)			9月17日(水)		
献立	パン 牛乳 ミネストローネ ミンチカツ キャベツの甘酢炒め			親子丼 牛乳 焼きそばのみそだれ はくさいのごま和え			パン 牛乳 鶏肉のフォー シュンユイ ジャーマンポテト りんごジャム			ハヤシライス 牛乳  じゃこ豆 パンパンジー			パン 牛乳 ソーススパゲティ ポテトささみカツ ごぼうのごまソテー		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳			☐ 豚肉			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ 鶏肉			☐ 鶏肉			<input type="triangle-up"/> ワイン風調味料			☐ スパゲティ		
	☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ フォー			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ 塩		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ サラダ油		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="triangle-up"/> じゃがいも			☐ 豚肉		
	☐ 大豆			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> エリンギ			☐ ちくわ		
	<input type="triangle-up"/> エリンギ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> レモン果汁			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="triangle-up"/> セロリ			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> サラダ油			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ みりん			ナンプラー			☐ トマトピューレ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ		
献立材料	☐ サラダ油			☐ でんぶん			☐ 砂糖			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> とんかつソース		
	<input type="triangle-up"/> トマト			☐ 削り節(だし)			塩			☐ ウスターソース			<input type="triangle-up"/> ウスターソース		
	<input type="triangle-up"/> トマトピューレ			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 砂糖			☐ あおさ粉		
	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ さば			チキンスープ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> こしょう		
	☐ 砂糖			☐ 清酒			☐ すけとうだら			☐ 米粉			☐ ささみカツ		
	塩			☐ 塩			塩			☐ 塩			☐ 油		
	こしょう			☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> でんぶん			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	<input type="triangle-up"/> バジルピューレ			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ 油			☐ 大豆			<input type="triangle-up"/> 米酢		
	☐ オリーブ油			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> 根深ねぎ			☐ ちりめんじゃこ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	チキンスープ			☐ 砂糖			☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ チキンハム		
献立材料	☐ ミンチカツ			☐ みそ			<input type="triangle-up"/> みりん			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			☐ ごま		
	☐ 油			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> みりん			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> ささみ油漬け			☐ サラダドレッシング		
	塩			☐ でんぶん			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> きゅうり			☐ 塩		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> はくさい			塩			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ サラダ油		
	<input type="triangle-up"/> まぐろ油漬け			☐ ごま			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> もやし					
	☐ 米酢			☐ うすくちしょうゆ			☐ ベーコン			<input type="triangle-up"/> ごま					
	☐ 砂糖						☐ サラダ油			☐ 米酢					
	☐ ごま油						こしょう			☐ 砂糖					
										☐ うすくちしょうゆ					
							<input type="triangle-up"/> りんごジャム			☐ ごま油					

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度9月分(9/3～9/30) 姫路市教育委員会

9月18日(木)			9月19日(金)			9月22日(月)			9月24日(水)			9月25日(木)		
献立	ご飯 牛乳 もやしのスープ コリアンチキン キャベツとツナのサラダ		-食育の日- ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 あじの有馬焼き ひね鶏のゆずソテー			ご飯 牛乳 かきたま汁 じゃがいものかき揚げ もやしの炒めサラダ			パン 牛乳 肉だんごのスープ 白身魚のバーベキューソース さつまいもサラダ			ご飯 牛乳 タイビーエン 高野豆腐のチリソース ごぼうサラダ		
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯	
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳	
	☐ 豚肉 △ もやし △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ		☐ 豆腐 △ 油揚げ △ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ みそ 煮干し(だし)		☐ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ ○ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩		☐ でんぶん 昆布(だし) 削り節(だし)		☐ つくね ○ 豆腐 △ チンゲンサイ △ にんじん △ もやし チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐ すけとうだら ワイン風調味料 塩 こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 △ 根深ねぎ △ しょうが △ にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん		☐ 高野豆腐 塩 こしょう でんぶん 油 根深ねぎ しょうが にんにく トマトケチャップ うすくちしょうゆ 砂糖 トウバンジャン みりん 清酒 サラダ油	
献立	☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 ○ 豆みそ うすくちしょうゆ 米酢 コチジャン 塩 こしょう ☐ ごま		☐ あじ 清酒 塩 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 山椒粉 ☐ でんぶん		☐ じゃがいも 塩 ○ かまぼこ ○ くきわかめ ☐ 天ぷら粉 ☐ 油		☐ もやし △ こまつな 塩 △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油		☐ さつまいも 塩 △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし ☐ サラダドレッシング こしょう		☐ チキンハム ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩		☐ チキンハム ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩	
	☐ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ひね鶏 清酒 塩 △ はくさい △ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう ☐ サラダ油		<input type="triangle-up"/> もやし △ こまつな 塩 △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油		☐ さつまいも 塩 △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし ☐ サラダドレッシング こしょう		☐ チキンハム ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩		☐ チキンハム ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			
献立	9月26日(金)		9月29日(月)		9月30日(火)		9月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン		A	259μgRAE		
	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のスパイス焼き こまつなソテー レモンゼリー		ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ ひじきの油炒め		ご飯 牛乳 カムジャタン きびなごフライ 炒めナムル						B1	0.46mg		
献立	☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯		エネルギー	721kcal	B2	0.55mg				
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		たんぱく質	29.0g	C	28mg				
献立	☐ ポークフランク △ 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		☐ 豚肉 △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ ○ うすら卵 △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが ☐ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ		☐ 豚肉 清酒 ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ にら ☐ サラダ油 チキンスープ △ にんにく △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチジャン 塩		脂質	28.7%	食塩相当量	3.5g				
	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス サラダ油 ワイン風調味料		☐ 砂糖 ☐ でんぶん 塩 こしょう ☐ ごま油 米酢		☐ きびなごフライ		食物繊維	6.0g	カルシウム	96mg				
献立	<input type="triangle-up"/> こまつな △ キャベツ 塩 ○ まぐろ油漬け △ にんじん こしょう ☐ サラダ油		<input type="triangle-up"/> ギョウザ ☐ 油		<input type="triangle-up"/> こまつな △ もやし 塩 △ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ		マグネシウム	96mg	鉄	2.5mg				
	☐ レモンゼリー		☐ ひじき △ にんじん ○ 油揚げ ○ 鶏肉 △ えだまめ △ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 砂糖 ☐ ごま油		亜鉛	3.3mg	献立 紹介 作ってみませんか?					
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
献立														
							</							