

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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 こまつナンター			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 コーンサラダ			ご飯 牛乳 わかめスープ コリアンチキン 炒めナムル			ご飯 牛乳 みそ汁 シュンユイ ホイコウロウ						
	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯	☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも かぼちゃ たまねぎ なす しめじ 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			☐ ご飯			☐ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳				☐ 牛乳			☐ 牛乳					
	☐ 豚肉 △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが ☐ サラダ油 塩 こしょう ナンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ			☐ 鶏肉 △ 油揚げ △ とうがん △ 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)			☐ 鶏豚ハンバーグ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん			☐ 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			☐ 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)						
材料	☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油			△ ごぼう 米酢 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 △ にんじん △ はるさめ △ にら △ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま ☐ ごま油 塩 こしょう		☐ 牛乳			☐ ちくわ あおさ粉 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			△ ごまつな △ もやし 塩 △ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油		☐ 豚肉 △ キャベツ 塩 △ ビーマン △ パプリカ △ しょうが △ にんにく ○ 豆みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ ☐ でんぶん ☐ サラダ油 ごま油					
	△ 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			☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 △ にんじん △ はるさめ △ にら △ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま ☐ ごま油 塩 こしょう			△ キャベツ 塩 △ にんじん △ とうもろこし ○ チキンハム 米酢 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こしょう			△ ごまつな △ もやし 塩 △ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油			△ 豚肉 △ キャベツ 塩 △ ビーマン △ パプリカ △ しょうが △ にんにく ○ 豆みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ ☐ でんぶん ☐ サラダ油 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 キャベツとツナのサラダ			親子丼 牛乳 揚げさばのみそだれ はくさいと油揚げの煮物			パン 牛乳 鶏肉のフォー あじのねぎソースかけ さつまいもサラダ りんごジャム			ハヤシライス 牛乳 じゃこ豆  もやしの炒めサラダ			パン 牛乳 ソースパグェティ ポテトささみカツ ごぼうサラダ						
	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯	☐ 豚肉 ワイン風調味料		☐ パン						
献立	☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳			☐ 鶏肉 フォー たまねぎ もやし △ にんじん △ エリンギ △ グリンピース △ サラダ油 △ トマトピューレ △ トマトケチャップ		☐ 牛乳							
	☐ ベーコン ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん ○ 大豆 △ エリンギ △ セロリ △ にんにく ☐ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ トマトケチャップ ☐ 砂糖 塩 こしょう △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 チキンスープ			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ あじ 清酒 塩 こしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぶん			☐ 鶏肉 △ にんにく △ たまねぎ △ じゃがいも △ にんじん △ エリンギ △ グリンピース △ サラダ油 △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ とんかつソース △ 砂糖 こいくちしょうゆ チキンスープ 米粉 塩 こしょう		☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ △ とんかつソース △ ウスターソース ○ あおさ粉 こしょう							
材料	☐ 砂糖 塩 こしょう △ バジルピューレ ☐ オリーブ油 チキンスープ			☐ 牛乳			☐ あじ 清酒 塩 こしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぶん			☐ 牛乳			☐ ささみカツ ☐ 油						
	☐ ミンチカツ ☐ 油			☐ さば 清酒 塩 ☐ でんぶん ☐ 油 △ しょうが ☐ 砂糖 ○ みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶん			☐ 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			☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん			☐ 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						
材料	☐ 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			△ はくさい ○ 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)			△ りんごジャム			△ もやし △ ごまつな 塩 △ にんじん △ ささみ油漬け うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ☐ サラダ油									

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 タッティギム キャベツの甘酢炒め		-食育の日- ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 あじの有馬揚げ ひね鶏のゆずサラダ		ご飯 牛乳 かきたま汁 じゃがいものかき揚げ バンバンジー		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 ジャーマンポテト		ご飯 牛乳 タイビーエン 高野豆腐のチリソース ごぼうのごまソテー					
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯					
献立	☐ 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 □ でんぷん 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		☐ 豚肉 なると にんじん たまねぎ はくさい はるさめ 葉ねぎ しょうが チキンスープ 清酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース ごま油 サラダ油 でんぷん					
材料	☐ 鶏肉 △ にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 □ でんぷん □ 油		☐ ひね鶏 清酒 塩 □ じゃがいも みりん 清酒 山椒粉 □ でんぷん □ 油		☐ じゃがいも 塩 ○ かまぼこ ○ くきわかめ □ 天ぷら粉 □ 油		☐ じゃがいも 塩 こしょう でんぷん □ 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 こしょう でんぷん □ 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					
	<input type="triangle"/> キャベツ 塩 △ にんじん ○ まぐろ油漬け 米酢 □ 砂糖 □ ごま油		☐ ひね鶏 清酒 塩 △ はくさい △ にんじん □ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう		☐ 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		☐ じゃがいも 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう		<input type="triangle"/> ごぼう 米酢 にんじん チキンハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング 塩 □ サラダ油					
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	
献立	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のスパイス揚げ こまつなサラダ 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 ナムル		エネルギー	735kcal				B1	0.46mg	
	☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯		たんぱく質	29.0g	食塩相当量	3.6g				
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		脂質	29.6%	食物繊維	5.9g				
	☐ 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		カルシウム	335mg	マグネシウム	96mg				
材料	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 □ でんぷん □ 油		☐ 砂糖 □ でんぷん 塩 □ ごま油 米酢		☐ きびなごフライ		鉄	2.5mg	亜鉛	3.3mg				
	<input type="triangle"/> こまつな △ キャベツ 塩 ○ まぐろ油漬け △ にんじん □ サラダドレッシング 米酢		<input type="triangle"/> ギョウザ □ 油		<input type="triangle"/> もやし △ ほうれんそう 塩 △ にんじん うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま油		献立紹介 作ってみませんか? 【作り方】 ① ちりめんじゃこは、から炒りしておく。 ② 浅い鍋かフライパンに★を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。 ③ ②に、①と炒り大豆を入れて混ぜ合わせる。 ※②で★を煮詰めすぎると、冷めた時に固くなるので注意する。 ごまを入れてもよい。							
料	☐ 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			材料 5人分 分量(g) 炒り大豆 ----- 42.5 ちりめんじゃこ ---- 12.5 砂糖 ----- 18 ★ しょうゆ ----- 9 みりん ----- 9								

○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…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しばう） △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:  くるみ: 