

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和8年度7月分(7/1～7/16) 姫路市教育委員会

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月6日(月)		
献立	パン 牛乳 ボンレ さわらのエスカベージュ 甘酢ポテトサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 沖縄かき揚げ チャンプルー			パン 牛乳 フェジョアード あじのスパイス焼き キャベツとハムのサラダ			ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のカリン揚げ こまつなの煮浸し		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉			☐ 豚肉			☐ 白いんげん豆			☐ 豆腐		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 油揚げ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> こまつな			☐ ポークフランク			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> わかめ		
	<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="triangle-up"/> かまぼこ			<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ		
	☐ ローリエ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> みそ		
	☐ サラダ油			☐ こいくちしょうゆ			☐ ポークスープ			☐ 煮干し(だし)		
献立材料	☐ チキンスープ			☐ 削り節(だし)			☐ ウスターソース			☐ トマトケチャップ		
	☐ 塩			☐ ポークスープ			☐ 砂糖			☐ 清酒		
	☐ こしょう			☐ もずく			☐ ワイン風調味料			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ さわら			<input type="triangle-up"/> にかうり			☐ 塩			☐ でんぷん		
	☐ 塩			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ あじ			☐ 油		
	☐ こしょう			☐ 天ぷら粉			☐ 塩			☐ 砂糖		
	☐ でんぷん			☐ 油			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ 油			☐ チキンハム			☐ サラダスパイス			<input type="triangle-up"/> はくさい		
	<input type="triangle-up"/> ビーマン			☐ 厚揚げ			☐ ワイン風調味料			<input type="triangle-up"/> 塩		
	<input type="triangle-up"/> パプリカ			<input type="triangle-up"/> もやし			☐ オリーブ油			☐ 平天		
献立材料	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> なら			☐ チキンハム			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ オリーブ油			☐ かつおぶし			<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ みりん		
	☐ 米酢			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 削り節(だし)		
	☐ 砂糖			☐ 塩			☐ 米酢					
	☐ じゃがいも			☐ こしょう			☐ 砂糖					
	<input type="triangle-up"/> きゅうり			☐ サラダ油			☐ サラダ油					
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ ごま油			☐ 塩					
	☐ 米酢						☐ こしょう					
	☐ 砂糖											
	☐ サラダ油											
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
献立	一七タ献立ー ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の塩こうじ揚げ 五目煮豆 わらびもち			パン 牛乳 とうもろこしのスープ さばのマリネ焼き ジャーマンポテト			チキンカレーライス 牛乳 クーブリリチー キャベツとハムのソテー			パン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ チンゲンサイのソテー		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ 牛乳		
	☐ そうめん			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ じゃがいも			☐ ベーコン		
	☐ 油揚げ			☐ 鶏卵			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ マカロニ		
	☐ かまぼこ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> エリンギ		
	<input type="triangle-up"/> えのきたけ			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> オクラ			☐ でんぷん			<input type="triangle-up"/> サラダ油			<input type="triangle-up"/> セロリ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米粉			<input type="triangle-up"/> パセリ		
献立材料	☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ カレー粉			☐ チキンスープ		
	☐ 削り節(だし)			☐ さば			☐ ガラムマサラ			☐ サラダ油		
	☐ 昆布(だし)			☐ こしょう			☐ パプリカパウダー			☐ 塩		
	☐ 鶏肉			☐ 砂糖			☐ チキンスープ			☐ こしょう		
	<input type="triangle-up"/> 塩こうじ			☐ 粒入りマスタード			☐ とんかつソース			☐ 鶏肉		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ ワイン風調味料			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 米酢			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ でんぷん			☐ オリーブ油			☐ みりん			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	☐ 油			☐ サラダスパイス			☐ 塩			<input type="triangle-up"/> ターメリック		
	☐ 大豆			☐ じゃがいも			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> コリアンダー		
献立材料	☐ 牛肉			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 豚肉			☐ でんぷん		
	<input type="triangle-up"/> ごぼう			☐ ベーコン			☐ 油揚げ			☐ 油		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ サラダ油			☐ 昆布					
	<input type="triangle-up"/> こんにゃく			☐ 塩			☐ しいたけ					
	<input type="triangle-up"/> えだまめ			☐ こしょう			☐ サラダ油					
	☐ 砂糖						☐ こいくちしょうゆ					
	☐ うすくちしょうゆ						☐ みりん					
	☐ こいくちしょうゆ						☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ		
	☐ わらびもち						☐ チキンハム			<input type="triangle-up"/> もやし		
							<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ チキンハム		

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
献立	野菜マーボー丼 牛乳 かぼちゃコロッケ もやしのごま酢炒め	わかめご飯 牛乳 肉じゃが さわらの甘酢あん もやしのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ ポテトささみカツ ごぼうのごまソテー	—食育の日— もずく丼 牛乳 とうがん汁 あじの香味焼き アセロラゼリー
献立	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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 ☐ でんぶん ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> かぼちゃコロッケ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ 塩 ☐ ごま ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ 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 ☐ さわら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ 清酒 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チキンハム ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ 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"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ ☐ 砂糖 ☐ 塩 <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> バジルピューレ ☐ オリーブ油 ☐ チキンスープ ☐ ささみカツ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> 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	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もずく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごま油 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 砂糖 ☐ チキンスープ ☐ でんぶん ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ あじ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 清酒 ☐ ごま ☐ でんぶん <input type="triangle-up"/> アセロラゼリー
材料				

献立紹介

作ってみませんか？

魚のエスカベージュ

エスカベージュは、魚などを揚げてから、酢・オイル・香味野菜で作ったマリネ液に漬けた料理です。

材料 5人分 分量(g)

魚(さわら、さば、あじなど) -- 切身5切(1人当たり約40g)	【マリネ液】
塩 ----- 適量	ピーマン ----- 25
こしょう ----- 適量	パプリカ ----- 25
片栗粉 ----- 適量	たまねぎ ----- 50
油(揚げ用) ----- 適量	オリーブ油 ----- 5
	☆ 米酢 ----- 20
	砂糖 ----- 15
	塩 ----- 2
	片栗粉 ----- 1
	水 ----- 3

【作り方】

- ①マリネ液をつくる。
・ピーマン、パプリカ、たまねぎは3mmほどの薄切りにする。
・鍋に☆を入れて加熱し、野菜を入れて煮立ったら、水溶き片栗粉を加えて、仕上げる。
- ②魚に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③①のマリネ液に②を漬ける。
- ※しばらく漬けておくと、味がなじんでおいしくなります。

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		724kcal
たんぱく質		29.7g
脂質		29.2%
カルシウム		320mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	222μgRAE
	B1	0.49mg
	B2	0.57mg
	C	37mg
食塩相当量		3.6g
食物繊維		7.1g
マグネシウム		97mg
亜鉛		3.3mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)