

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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 さわらのマリネ焼き ジャーマンポテト			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 あじのスパイス揚げ キャベツとハムのソテー			ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のカリン揚げ こまつなとたくあんの和え物		
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			☐ 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)			☐ トマトケチャップ			☐ 豚肉		
	☐ 塩			☐ もずく			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> 清酒		
	☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> にかうり			☐ ワイン風調味料			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ さわら			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ あじ			☐ でんぶん		
	☐ 塩			☐ 天ぷら粉			☐ ワイン風調味料			☐ 油		
	☐ こしょう			☐ 塩			☐ しょうゆ			☐ 砂糖		
	☐ 粒入りマスタード			☐ 油			☐ 塩			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ワイン風調味料			☐ チキンハム			☐ しょうゆ			<input type="triangle-up"/> たくあん		
	☐ 米酢			☐ 厚揚げ			☐ サラダスパイス			<input type="triangle-up"/> はくさい		
	☐ オリーブ油			<input type="triangle-up"/> もやし			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> こまつな		
献立材料	☐ サラダスパイス			<input type="triangle-up"/> には			☐ 油			<input type="triangle-up"/> 塩		
	☐ じゃがいも			☐ かつおぶし			☐ チキンハム			☐ ごま		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ベーコン			☐ みりん			<input type="triangle-up"/> にんじん					
	☐ サラダ油			☐ 塩			<input type="triangle-up"/> 米酢					
	☐ 塩			☐ こしょう			☐ 砂糖					
	☐ こしょう			☐ サラダ油			☐ サラダ油					
				☐ ごま油			☐ 塩					
				☐ こしょう			☐ こしょう					
	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 鶏肉の梅照り焼き 五目煮豆 わらびもち			パン 牛乳 とうもろこしのスープ さばのエスカベージュ 甘酢ポテトサラダ			チキンカレーライス 牛乳 クーフィリチー キャベツとハムのサラダ			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			☐ 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			☐ でんぶん			☐ 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			☐ こしょう			☐ カレー粉			☐ チキンスープ		
	☐ 削り節(だし)			☐ 塩			☐ ガラムマサラ			☐ サラダ油		
	☐ 昆布(だし)			☐ さば			☐ パプリカパウダー			☐ 塩		
	☐ 鶏肉			☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ こしょう		
	☐ 清酒			☐ こしょう			☐ とんかつソース			☐ 鶏肉		
	☐ 塩			☐ でんぶん			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	☐ ねりうめ			☐ 油			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ ビーマン			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> パプリカ			☐ 豚肉			<input type="triangle-up"/> ターメリック		
	☐ みりん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> コリアンダー		
献立材料	☐ でんぶん			☐ オリーブ油			☐ 昆布			☐ 塩		
	☐ 大豆			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> しいたけ			☐ でんぶん		
	☐ 牛肉			☐ じゃがいも			☐ サラダ油			☐ 油		
	<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> きゅうり			☐ 鶏肉			☐ チンゲンサイ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> もやし		
	<input type="triangle-up"/> こんにゃく			☐ 米酢			☐ 米酢			☐ チキンハム		
	<input type="triangle-up"/> えだまめ			☐ 砂糖			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ 砂糖			☐ 塩			☐ サラダ油			☐ 塩		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ チキンハム			☐ こしょう		
	☐ こいくちしょうゆ						<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ サラダ油		
献立材料	☐ わらびもち						<input type="triangle-up"/> にんじん					
							<input type="triangle-up"/> 米酢					
							☐ 砂糖					
							☐ サラダ油					
							☐ 塩					
							☐ こしょう					

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

		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 パンバンジー			わかめご飯 牛乳 肉じゃが さわらの照り焼き もやしの炒めサラダ		パン 牛乳 ミネストローネ ポテトささみカツ ごぼうサラダ 		もずく丼 牛乳 とうがん汁 あじの香味揚げ アセロラゼリー	
	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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			☐ ご飯 ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 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 ☐ サラダ油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 でんぷん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 塩 ☐ サラダ油	 <				

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
マリネ液に漬け込んだ
料理です。

材料 5人分 分量(g)

魚（さわら、さば、あじなど）		【マリネ液】	
-- 切身5切（1人当たり約40g）		ピーマン -----	25
塩 -----	適量	パプリカ -----	25
こしょう -----	適量	たまねぎ -----	50
片栗粉 -----	適量	オリーブ油 -----	5
油（揚げ用） -----	適量	☆ 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。
 - ③ ①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		732kcal
たんぱく質		30.0g
脂質		29.4%
カルシウム		322mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	222μgRAE
	B1	0.50mg
	B2	0.57mg
	C	37mg
食塩相当量		3.7g
食物繊維		7.1g
マグネシウム		98mg
亜鉛		3.3mg

○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: 