

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和8年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

	9月3日(木)			9月4日(金)			9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)		
献立	ご飯 牛乳 中華スープ 淡路たまねぎコロッケ もやしのサラダ			アップルパン 牛乳 鶏肉のフォー きびなごフライ じゃがいものマスタードソテー			もずく丼 牛乳 沢煮椀 じゃこと大豆のかき揚げ 			ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉の漬け焼き 野菜炒め			ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじフライ ごぼうサラダ		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ ドライアップル			☐ 鶏肉			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 鶏肉			☐ 牛乳			☐ たまねぎ			☐ 豚肉			☐ 豆腐		
	☐ 豆腐			☐ 鶏肉			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 油揚げ		
	☐ にんじん			☐ フォー			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ かぼちゃ		
	☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ もずく			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ チンゲンサイ			☐ もやし			☐ 葉ねぎ			☐ グリンピース			☐ わかめ		
	☐ しょうが			☐ にら			☐ しょうが			☐ こんにゃく			☐ 葉ねぎ		
	☐ チキンスープ			☐ レモン果汁			☐ ごま油			☐ しょうが			☐ みそ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ サラダ油			☐ 煮干し(だし)		
献立材料	☐ 塩			☐ ナンブラー			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ あじフライ		
	☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ チキンスープ			☐ こいくちしょうゆ			☐ 油		
	☐ 淡路たまねぎコロッケ			☐ こしょう			☐ でんぶん			☐ 鶏肉			☐ ささみ油漬け		
	☐ 油			☐ チキンスープ			☐ 牛乳			☐ たまねぎ			☐ ごぼう		
	☐ もやし			☐ きびなごフライ			☐ 豚肉			☐ にんにく			☐ にんじん		
	☐ きゅうり			☐ じゃがいも			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ だいこん			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖		
	☐ ポークハム			☐ パプリカ			☐ えのきたけ			☐ みりん			☐ 米酢		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 粒入りマスタード			☐ 葉ねぎ			☐ 清酒			☐ 砂糖		
	☐ 米酢			☐ 米酢			☐ 塩			☐ こしょう			☐ サラダドレッシング		
献立材料	☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 一味唐辛子			☐ 白みそ		
	☐ 砂糖			☐ 塩			☐ 削り節(だし)			☐ まぐろ油漬け			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ 塩			☐ こしょう			☐ 昆布(だし)			☐ にんじん					
				☐ サラダ油			☐ ごぼう			☐ にら					
							☐ 大豆			☐ もやし					
							☐ かえりちりめん			☐ サラダ油					
							☐ くきわかめ			☐ 塩					
							☐ 天ぷら粉			☐ こしょう					
							☐ 塩			☐ こいくちしょうゆ					
							☐ 油								
	9月10日(木)			9月11日(金)			9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)		
献立	ご飯 牛乳 ひね鶏と大根のスープ 蒸しシュウマイ ジャーマンポテト			パン 牛乳 ミネストローネ ホキのレモンソース 小松菜のソテー			ご飯 牛乳 もやしのスープ 鶏肉の梅照り焼き ひじきとコーンの炒め煮			ご飯 牛乳 スーミータン 豚肉のカリン揚げ 切り干しだいこんの炒めナムル			パン 牛乳 ポークビーンズ さわらの香草焼き さっぱり炒め		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ひね鶏			☐ ペーコン			☐ 豚肉			☐ 鶏卵			☐ 豚肉		
	☐ 清酒			☐ じゃがいも			☐ もやし			☐ チキンハム			☐ ワイン風調味料		
	☐ だいこん			☐ たまねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ コーンクリーム			☐ じゃがいも		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ とうもろこし			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ エリンギ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ チンゲンサイ			☐ セロリ			☐ しょうが			☐ チンゲンサイ			☐ パセリ		
	☐ しょうが			☐ にんにく			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ 大豆		
	☐ サラダ油			☐ トマト			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ トマトピューレ		
献立材料	☐ 塩			☐ トマトピューレ			☐ こしょう			☐ 清酒			☐ トマトケチャップ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ トマトケチャップ			☐ チキンスープ			☐ 塩			☐ 砂糖		
	☐ チキンスープ			☐ 砂糖			☐ 鶏肉			☐ でんぶん			☐ チキンスープ		
				☐ 塩			☐ 清酒			☐ サラダ油			☐ 塩		
				☐ こしょう			☐ ねりうめ			☐ しょうが			☐ さわら		
				☐ バジルピューレ			☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶん			☐ ワイン風調味料		
				☐ オリーブ油			☐ 砂糖			☐ 油			☐ バジルピューレ		
				☐ チキンスープ			☐ みりん			☐ 砂糖			☐ オリーブ油		
							☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩		
										☐ まぐろ油漬け			☐ こしょう		
献立材料				☐ ホキ			☐ ひじき			☐ 切り干しだいこん			☐ チキンハム		
				☐ 塩			☐ とうもろこし			☐ にんじん			☐ キャベツ		
				☐ こしょう			☐ にんじん			☐ にら			☐ 塩		
				☐ 油			☐ ペーコン			☐ 砂糖			☐ にんじん		
				☐ みりん			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖		
				☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶん			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
				☐ うすくちしょうゆ						☐ みりん			☐ 米酢		
				☐ 砂糖						☐ ごま油			☐ ごま油		
				☐ レモン果汁						☐ ごま					
				☐ でんぶん											
献立材料				☐ こまつな											
				☐ キャベツ											
				☐ チキンハム											
				☐ とうもろこし											
				☐ うすくちしょうゆ											
				☐ 塩											
				☐ こしょう											
				☐ サラダ油											

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和8年度9月分(9/3~9/30) 姫路市教育委員会

9月17日(木)			9月18日(金)			9月24日(木)			9月25日(金)			9月28日(月)		
献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 ごぼうのかき揚げ もやしの辛子和え		一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦めん汁 鶏肉のゆず風味 れんごんのきんぴら		秋のカレーライス 牛乳 ウインナーの香り揚げ キャベツとハムのサラダ		一月見献立 ご飯 牛乳 すまし汁 あじのねぎソースかけ 里いものうま煮 月見だんご		ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 鶏肉のから揚げ 小松菜と大豆のサラダ					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳				
献立	鶏肉 がんもどき にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 砂糖		もち麦めん たまねぎ かまぼこ 油揚げ にんじん 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)		豚肉 塩 こしょう 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		豆腐 かまぼこ わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		豆腐 かまぼこ 油揚げ もずく たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)					
	ごぼう たまねぎ くきわかめ 塩 天ぷら粉 油		鶏肉 塩 こしょう 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		チキンウインナー 天ぷら粉 パプリカ 塩 油		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 でんぷん		鶏肉 しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油					
材料	きゅうり にんじん もやし うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 辛子粉 塩		豚肉 れんこん にんじん しょうが サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ごま油		チキンハム キャベツ にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう		鶏肉 しょうが さといも にんじん えだまめ こんにゃく サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 削り節(だし)		こまつな キャベツ チキンハム 大豆 ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう					
							お月見だんご(みたらし)							
9月29日(火)			9月30日(水)			9月平均 栄養量 (中学校)			献立紹介 作ってみませんか?					
献立	親子丼 牛乳 じゃこ豆 ごぼうの炒め物		パン 牛乳 コンソメスープ ミンチカツ ポテトサラダ		エネルギー 740kcal									
					たんぱく質 28.7g									
献立	☐ ご飯 ☐ 鶏卵 ☐ 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 でんぷん 削り節(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ボークフランク ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油		脂質 28.5%									
	☐ 牛乳		☐ ミンチカツ ☐ 油		カルシウム 311mg									
材料	大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん				鉄 2.4mg									
	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		じゃがいも にんじん きゅうり とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう		ビタミン A 239μgRAE									
材料					B1 0.45mg									
					B2 0.55mg									
					C 25mg									
					食塩相当量 3.2g									
					食物繊維 6.3g									
					マグネシウム 95mg									
					亜鉛 3.4mg									

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも ---- 200	粒マスタード----- 5
塩 ----- 適量	米酢 ----- 6
たまねぎ ----- 50	★ 砂糖 ----- 0.3
パプリカ ----- 7.5	塩 ----- 1.5
	こしょう ----- 適宜
	サラダ油 ----- 3

【作り方】

①じゃがいもは1.5cm角、たまねぎとパプリカは1cm角に切る。

②じゃがいもは塩を入れた水で柔らかくなるまでゆで、パプリカは下ゆでする。

③フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、★を入れる。

④フライパンに②を加え、炒め合わせて仕上げる。