

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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 野菜炒め			アップルパン 牛乳 鶏肉のフォー きびなごフライ ポテトサラダ			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 鶏肉のから揚げ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじのねぎソースかけ ごぼうの炒め物		
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			☐ いいたけ			☐ 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			☐ みりん			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
	☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう		
	☐ 淡路たまねぎコロッケ			☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ 鶏肉			☐ 根菜ねぎ		
	☐ 油			☐ こしょう			☐ でんぶ			☐ しょうが			☐ サラダ油		
	☐ 豚肉			☐ チキンスープ			☐ 牛乳			☐ しょうが			☐ みりん		
	☐ にんじん			☐ きびなごフライ			☐ 豚肉			☐ こいくちしょうゆ			☐ しょうが		
	☐ にら			☐ じゃがいも			☐ にんじん			☐ 清酒			☐ 砂糖		
	☐ もやし			☐ にんじん			☐ だいこん			☐ でんぶ			☐ でんぶ		
	☐ サラダ油			☐ きゅうり			☐ えのきたけ			☐ 油			☐ ごぼう		
	☐ 塩			☐ とうもろこし			☐ 葉ねぎ			☐ 鶏肉			☐ 米酢		
献立材料	☐ こしょう			☐ サラダドレッシング			☐ うすくちしょうゆ			☐ もやし			☐ 豚肉		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ 削り節(だし)			☐ きゅうり			☐ サラダ油		
				☐ 昆布(だし)			☐ 昆布(だし)			☐ にんじん			☐ はるさめ		
							☐ ごぼう			☐ まぐろ油漬け			☐ しょうが		
							☐ 大豆			☐ うすくちしょうゆ			☐ みりん		
							☐ かえりちりめん			☐ 米酢			☐ うすくちしょうゆ		
							☐ くきわかめ			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ		
							☐ 天ぷら粉			☐ サラダ油			☐ ごま		
							☐ 塩			☐ 塩			☐ ごま油		
							☐ 油			☐ 塩			☐ こしょう		
	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 揚げシュウマイ ジャーマンポテト			パン 牛乳 ミネストローネ さわらの香草焼き こまつナサラダ			ご飯 牛乳 もやしのスープ 鶏肉の塩こうじ揚げ ひじきとコーンの炒め煮			ご飯 牛乳 スーミータン 豚肉のしょうが焼き 切り干しだいごんの炒めナムル			パン 牛乳 ポークビーンズ ホキのレモンソース キャベツとハムのサラダ		
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			☐ サラダ油			☐ 塩			☐ 清酒			☐ トマトピューレ		
献立材料	☐ 塩			☐ トマト			☐ こしょう			☐ 塩			☐ トマトケチャップ		
	☐ こしょう			☐ トマトピューレ			☐ チキンスープ			☐ こしょう			☐ ウスターソース		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ 鶏肉			☐ でんぶ			☐ チキンスープ		
	☐ チキンスープ			☐ 塩			☐ 塩こうじ			☐ 豚肉			☐ サラダ油		
				☐ こしょう			☐ しょうが			☐ しょうが			☐ 塩		
				☐ バジルピューレ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ ホキ		
				☐ オリーブ油			☐ でんぶ			☐ たまねぎ			☐ こしょう		
				☐ チキンスープ			☐ 油			☐ こいくちしょうゆ			☐ 油		
							☐ ひじき			☐ 砂糖			☐ みりん		
							☐ とうもろこし			☐ サラダ油			☐ こいくちしょうゆ		
献立材料	☐ じゃがいも			☐ さわら			☐ にんじん			☐ 鶏肉			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ たまねぎ			☐ ワイン風調味料			☐ とうもろこし			☐ まぐろ油漬け			☐ 砂糖		
	☐ ペーコン			☐ バジルピューレ			☐ にんじん			☐ 切り干しだいごん			☐ レモン果汁		
	☐ パセリ			☐ オリーブ油			☐ ペーコン			☐ にんじん			☐ でんぶ		
	☐ サラダ油			☐ 塩			☐ 砂糖			☐ にら			☐ 砂糖		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ 砂糖		
				☐ 黒こしょう			☐ サラダ油			☐ ごま油			☐ 塩		
				☐ こまつな						☐ ごま			☐ こしょう		
				☐ キャベツ									☐ チキンハム		
				☐ まぐろ油漬け									☐ キャベツ		

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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 もやしの炒めサラダ		一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦めん汁 鶏肉のゆず香り焼き れんこんのきんぴら			秋のカレーライス 牛乳 ウインナーの香り揚げ さつぱり炒め			一月見献立 ご飯 牛乳 すまし汁 あじフライ 里いものうま煮 月見だんご			ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 鶏肉の漬け焼き 小松菜と大豆の炒め物			
	☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳			☐ ご飯 ☐ 豚肉 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 カレー粉 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 ☐ 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)			☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ゆず果汁 みりん 塩		☐ チキンウインナー 天ぷら粉 パプリカ 塩 油		☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ もずく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 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 ☐ くさわかめ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油		☐ 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		☐ 鶏肉 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 塩 ☐ にんじん ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 ごま油		☐ あじフライ ☐ 油		☐ 鶏肉 ☐ しょうが ☐ さといも ☐ にんじん ☐ えだまめ ☐ こんやく ☐ 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)		☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子		
材料	☐ もやし ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ ベーコン うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 塩 ☐ サラダ油		☐ 鶏肉 ☐ 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 塩 ☐ にんじん ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 ごま油		☐ お月見だんご(みたらし)		☐ こまつな ☐ キャベツ ☐ チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油			☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子			
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? じゃがいものマスタードソテー 材料 5人分 分量(g) じゃがいも ---- 200 塩 ----- 適量 たまねぎ ----- 50 パプリカ ----- 7.5 粒マスタード ----- 5 米酢 ----- 6 ★ 砂糖 ----- 0.3 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。 						
献立	親子丼 牛乳 じゃこ豆 ごぼうサラダ		パン 牛乳 コンソメスープ ミンチカツ じゃがいものマスタードソテー			エネルギー		738kcal							
	☐ 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			たんぱく質		28.7g							
献立	☐ 大豆 ☐ ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん		☐ ポークフランク ☐ 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		28.7%							
	☐ チキンハム ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ ごま 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩		☐ ミンチカツ ☐ 油 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ パプリカ 粒入りマスタード 米酢 ☐ 砂糖 塩 こしょう ☐ サラダ油			カルシウム		311mg							
材料			☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ パプリカ 粒入りマスタード 米酢 ☐ 砂糖 塩 こしょう ☐ サラダ油			鉄		2.4mg							
						ビタミン		A 241μgRAE B1 0.45mg B2 0.55mg C 25mg							
						食塩相当量		3.1g							
						食物繊維		6.4g							
						マグネシウム		95mg							
						亜鉛		3.4mg							