

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
こんだて	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 おきなわかきあげ シークワーサーゼリー	ごはん 牛乳 ビーフンスープ チンジャオロウスウ きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 <b>ドララのドラキュラスープ</b> ウインナーのかおりあげ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 ひめじおでん もやしのごますいため そばろ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> セロリ トマトケチャップ トマト ポークスープ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="triangle-up"/> ピーツパウダー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うすらたまご つくね <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる
	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> もすく <input type="triangle-up"/> にがうり <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> シークワーサーゼリー	<input type="radio"/> ぶたにく せいしゆ ピーマン <input type="triangle-up"/> たけのこ サラダあぶら しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく こいくちしょうゆ みりん オイスターソース でんぷん	<input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="triangle-up"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> パジル <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら
		<input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> ねぶかかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> さとう しお こしょう	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ
こんだて	<b>ーたなばたこんだてー</b> なめし 牛乳 そうめんじる やさいかきあげ(こめこ) わらびもち	リッチパン 牛乳 フェジョアード キャベツのあますいため けいにくのハニーマスタードソース	ごはん 牛乳 すましじる さばのうめに あぶらみそ	ガパオライス 牛乳 もやしのスープ キャベツとツナのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> ねりうめ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく だいず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> ピーマン しお こしょう ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう パジルペースト でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input type="triangle-up"/> キャベツ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こめず しお こしょう サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えび しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら こめず さとう しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> はちみつ つぶマスタード こいくちしょうゆ せいしゆ	<input type="checkbox"/> さとう しお こしょう	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □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: (ピーナツ) くるみ:

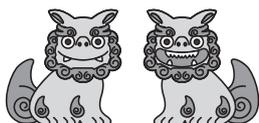
	7月11日(金)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> <b>ごもくきんぴら</b> やさしいため	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのなんばんづけ れいとうみかん	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー かたぬきチーズ	-しょくいくのひ- なつのカレーライス(こめこ) 牛乳 ひねどりのレモンソテー アセロラゼリー	エネルギー	741kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> れいとうみかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> ちゅうのうソース <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> スズキーニ <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かたぬきチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> 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"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー <input type="triangle-up"/> ガラムマサラ <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こめこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	たんぱく質	27.4g
	脂質	30.3%	カルシウム	309mg	鉄	2.4mg
ビタミン	A	246μgRAE	B1	0.41mg	B2	0.51mg
	C	50mg	食塩相当量	2.7g	食物繊維	5.5g
			マグネシウム	87mg	亜鉛	3.4mg

## 献立紹介

## 作ってみませんか?

—7月9日(水)—

### 油みそ



#### 材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉	50	清酒	10
にら	10	みりん	5
うのはな	15	砂糖	7.5
土しょうが	9	赤みそ	7.5
サラダ油	5	しょうゆ(濃)	1
ごま油	2.5	水	15

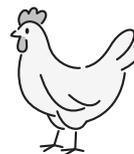
#### 【作り方】

- ①にらは1cm幅に切る。
- ②調味料は混ぜ合わせておく。
- ③サラダ油を熱し、すりおろした土しょうがを炒め、豚ひき肉を加える。
- ④③に②の調味料と水を加え、煮立ったら、うのはなを入れてたく。
- ⑤にらを入れて火が通ったら、ごま油を加えて仕上げる。



—7月14日(月)—

### 鶏肉の南蛮漬け



#### 材料 5人分 分量(g)

鶏肉	250	砂糖	10
塩	1	米酢	10
こしょう	少々	しょうゆ(濃)	10
でんぷん	50	みりん	2.5
揚げ油	適量	水	5
たまねぎ	25		
パセリ	2.5		

#### 【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②塩、こしょうで下味をつけた鶏肉にでんぷんをつけ油で揚げる。
- ③たまねぎ、パセリ、調味料を合わせ、一煮立ちさせる。
- ④②と③を和える。

## 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>



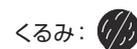
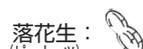
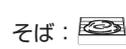
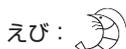
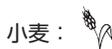
※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。

※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。

○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



(ピーナッツ)