

学校給食献立表(林田中) 令和8年度6月分(6/1~6/30)

姫路市教育委員会

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月8日(月)
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 えだまめのかきあげ(こめこ) たくあん	パン 牛乳 ABCスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 みそしる さばのうめに きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきととうもろこしのいために じゃこまめ	ごはん 牛乳 とうがんスープ きりぼしだいこんのいたためナムル ツナのいたためサラダ	-はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに こあじのなんばんづけ にんじんシリシリ
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="radio"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たくあん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="triangle"/> ねりうめ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> 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"/> こんにやく <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> とうがん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月15日(月)	6月16日(火)
こんだて	パン 牛乳 トマトとたまごのスープ ごぼうのソテー ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 キムチスープ しおこしからあげ そばろ	ごはん 牛乳 カレーうどん ツナおから れいとうみかん	わかめごはん 牛乳 すましじる かぼちゃのかきあげ おかかまめ	ごはん 牛乳 かんとうに やさしいのにびたし あぶらみそ	パン 牛乳 とうにゅうスープ スパイスフリッター(こめこ) くらめきなごクリーム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> たまご <input type="triangle"/> レタス <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こめず <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle"/> しおこし <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle"/> れいとうみかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="triangle"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> コーングリッツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> くらめきなごクリーム

○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: (ピーナツ) くるみ:

		6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)
こんだて	ごはん	ごはん	ポークカレー(こめこむぎごはん)	ーしょくいくのひー	ごはん	パン	ごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳
こんだてざいりょう	わかめスープ	わかめ	キャベツとツナのソテー	もすくしる	やさいのみそしる	ツナスバゲティ	ためきじる
	チャブチェ	チャブ	ヨーグルト	ごもくにまめ	コーヤチャンプル	チキンのいためサラダ	なつやさいとぶたにくのみそあえ
こんだてざいりょう	キムチいため	キムチ		きりぼしだいこんとひじきのためにあじつけのり(しお)	やさしいため	かくチーズ	のりのつくだに
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん
こんだてざいりょう	牛乳	牛乳	おしむぎ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	とうふ	とうふ	ぶたにく	とうふ	じゃがいも	スバゲティ	こんにやく
こんだてざいりょう	けいにく	けいにく	じゃがいも	にんじん	にんじん	まぐろのあびらづけ(こめゆ)	しお
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	たまねぎ	もすく	たまねぎ	たまねぎ	にんじん
こんだてざいりょう	せいしゅ	せいしゅ	にんじん	はねぎ	えのきたけ	にんじん	たまねぎ
	にんじん	にんじん	セロリ	しいたけ	あぶらあげ	しめじ	えのきたけ
こんだてざいりょう	わかめ	わかめ	しょうが	うすくちしょうゆ	みそ	うすくちしょうゆ	かまぼこ
	もやし	もやし	にんにく	こいくちしょうゆ	にばし(だし)	サラダあぶら	あぶらあげ
こんだてざいりょう	ごまあぶら	ごまあぶら	サラダあぶら	けすりぶし(だし)		パサリペースト	はねぎ
	チキンスープ	チキン	ポークスープ	こんぶ(だし)		しお	しょうが
こんだてざいりょう	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	トマトケチャップ			こしょう	うすくちしょうゆ
	しお	しお	ウスターソース			こしょう	こいくちしょうゆ
こんだてざいりょう	こしょう	こしょう	カレーこ			こしょう	けすりぶし(だし)
	ぎゅうにく	ぎゅうにく	ガラムマサラ			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	しょうが	しょうが	パプリカ			こしょう	けすりぶし(だし)
	にんにく	にんにく	こいくちしょうゆ			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	サラダあぶら	サラダあぶら	みりん			こしょう	けすりぶし(だし)
	はるさめ	はるさめ	こめこ			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	にんじん	にんじん	しお			こしょう	けすりぶし(だし)
	はねぎ	はねぎ	こしょう			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	たけのこ	たけのこ	こしょう			こしょう	けすりぶし(だし)
	しいたけ	しいたけ	こしょう			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	ごま	ごま	牛乳			こしょう	けすりぶし(だし)
	ごまあぶら	ごまあぶら	キャベツ			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	まぐろのあびらづけ(こめゆ)			こしょう	けすりぶし(だし)
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	にんじん			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	さとう	さとう	あぶらあげ			こしょう	けすりぶし(だし)
	しお	しお	しょうが			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	こしょう	こしょう	えだまめ			こしょう	けすりぶし(だし)
	ベーコン	ベーコン	サラダあぶら			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	ごまあぶら	ごまあぶら	うすくちしょうゆ			こしょう	けすりぶし(だし)
	もやし	もやし	こいくちしょうゆ			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	はくさいキムチ	はくさい	さとう			こしょう	けすりぶし(だし)
	にんじん	にんじん	けすりぶし(だし)			こしょう	けすりぶし(だし)
こんだてざいりょう	にら	にら	あじつけのり(しお)			こしょう	けすりぶし(だし)
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ				こしょう	けすりぶし(だし)
		6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)	6月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	リッチパン	リッチパン	もすくどん	ごはん	パン	エネルギー 743kcal	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質 28.2g	
こんだて	フェジョアーダ	フェジョアーダ	とうふじる	やさいのうまに	コーンスープ	脂質 30.1%	
	コーンキャベツ	コーン	マスカットゼリー	キャベツのあますいため	けいにくのレモンふうみ	カルシウム 338mg	
こんだて	けいにくのハニーマスタードソース	けいにく		きんぴらごぼう	ブルーベリージャム	鉄 2.4mg	
						ビタミン A 240μgRAE	
こんだてざいりょう	パン	パン	ごはん	ごはん	パン	B1 0.45mg	
	バター	バター	けいにく	牛乳	牛乳	B2 0.51mg	
こんだてざいりょう	マーガリン	マーガリン	せいしゅ	牛乳	牛乳	C 22mg	
	牛乳	牛乳	しいたけ	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.8g	
こんだてざいりょう	しろいんげん	しろいんげん	たまねぎ	たんぱく	たんぱく	食物繊維 5.7g	
	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たんぱく	たんぱく	マグネシウム 94mg	
こんだてざいりょう	にんじん	にんじん	かまぼこ	たんぱく	たんぱく	亜鉛 3.5mg	
	ベーコン	ベーコン	もすく	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	じゃがいも	じゃがいも	ねぶかねぎ	たんぱく	たんぱく		
	パセリ	パセリ	しょうが	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	サラダあぶら	サラダあぶら	ごまあぶら	たんぱく	たんぱく		
	ポークスープ	ポーク	うすくちしょうゆ	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	ウスターソース	ウスター	みりん	たんぱく	たんぱく		
	トマトケチャップ	トマト	さとう	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	さとう	さとう	チキンスープ	たんぱく	たんぱく		
	ワインふうちょうみりょう	ワイン	でんぶん	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	しお	しお	牛乳	たんぱく	たんぱく		
	こしょう	こしょう	とうふ	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	キャベツ	キャベツ	あぶらあげ	たんぱく	たんぱく		
	とうもろこし	とうもろ	わかめ	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	ポークハム	ポーク	えのきたけ	たんぱく	たんぱく		
	チキンスープ	チキン	にんじん	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	しお	しお	はねぎ	たんぱく	たんぱく		
	こしょう	こしょう	うすくちしょうゆ	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	けいにく	けいにく	こいくちしょうゆ	たんぱく	たんぱく		
	はちみつ	はちみつ	けすりぶし(だし)	たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	つぶマスタード	つぶ	マスカットゼリー	たんぱく	たんぱく		
	こいくちしょうゆ	こいくち		たんぱく	たんぱく		
こんだてざいりょう	せいしゅ	せいしゅ		たんぱく	たんぱく		
				たんぱく	たんぱく		

○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: (ピーナッツ) くるみ: