

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月6日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 かきたまじる マーボーなす キムチいため			くろざとうパン 牛乳 しあわせのいしのスープ ラタトゥイユ かくチーズ			ぶたどん 牛乳 やさいのかきあげ(こめこ) たくあん			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	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☐ くろざとう			☒ ぶたにく			☒ 牛乳		
	☒ とうふ			☒ 牛乳			☒ たまねぎ			☒ こんにやく		
	☒ にんじん			☒ つくね			☒ たけのこ			☒ しお		
	☒ はねぎ			☒ たまねぎ			☒ こんにやく			☒ うずくちしょうゆ		
	☒ わかめ			☒ にんじん			☒ しお			☒ ちくわ		
	☒ たまご			☐ じゃがいも			☒ にんじん			☐ じゃがいも		
	☐ うすくちしょうゆ			☒ キャベツ			☒ はねぎ			☒ にんじん		
	☐ こいくちしょうゆ			☒ にんにく			☒ さとう			☒ たけのこ		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ オリーブオイル			☐ ぶりん			☒ がんもどき		
こんだてざいりょう	☐ でんぶん			☐ ポークスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ けずりぶし(だし)		
	☒ ぶたにく			☐ しお			☐ こいくちしょうゆ			☒ しょうが		
	☒ なす			☒ オレガノ			☒ 牛乳			☒ こいくちしょうゆ		
	☒ にんじん						☒ にんじん			☒ もやし		
	☒ しいたけ			☒ たまねぎ			☒ たまねぎ			☒ にら		
	☒ たけのこ			☒ なす			☐ じゃがいも			☒ にんじん		
	☒ にら			☒ ズッキーニ			☒ えび			☒ ポークハム		
	☒ しょうが			☒ とうもろこし			☒ しお			☐ さとう		
	☒ にんにく			☒ えだまめ			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ トウバンジャン			☒ トマト			☐ あぶら			☐ こめす		
こんだてざいりょう	☐ ポークスープ			☐ にんにく			☒ たくあん			☐ ごま		
	☐ ごまあぶら			☐ オリーブオイル						☐ サラダあぶら		
	☐ さとう			☐ ポークスープ						☒ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		
	☒ こいくちしょうゆ			☐ さとう						☒ しょうが		
	☒ あかみそ			☐ うすくちしょうゆ						☒ グリンピース		
	☐ せいしゅ			☐ しお						☐ せいしゅ		
	☐ でんぶん			☐ かくチーズ						☐ さとう		
	☒ ベーコン									☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ごまあぶら											
	☒ もやし											
こんだてざいりょう	☒ はくさいキムチ											
	☒ にんじん											
	☒ にら											
	☒ こいくちしょうゆ											
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	ーたなばたこんだてー ごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) わらびもち			ごはん 牛乳 まめいりみそしる わぶうハンバーグ ひじきのふりかけ			パン 牛乳 かぼちゃポタージュ ドライカレー ヨーグルト			ごはん 牛乳 じゃぶ たらなんばんづけ れいとうみかん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☐ そうめん			☒ しろはなまめペースト			☒ ベーコン			☒ けいにく		
	☒ あぶらあげ			☒ しろいんげんまめペースト			☒ かぼちゃ			☐ せいしゅ		
	☒ たまねぎ			☒ とうふ			☒ にんじん			☐ サラダあぶら		
	☒ にんじん			☒ あぶらあげ			☒ たまねぎ			☒ とうふ		
	☒ しいたけ			☒ にんじん			☒ しめじ			☒ こんにやく		
	☒ オクラ			☒ たまねぎ			☒ かぼちゃペースト			☐ しお		
	☐ うすくちしょうゆ			☒ はねぎ			☒ とうにゅう			☒ にんじん		
	☐ こいくちしょうゆ			☒ わかめ			☐ ポークスープ			☒ たまねぎ		
こんだてざいりょう	☐ けずりぶし(だし)			☐ みそ			☐ サラダあぶら			☒ キャベツ		
	☒ もすく			☒ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ しお			☒ ごぼう		
	☒ にがうり			☒ たまねぎ			☐ コーンスターチ			☒ ねぶかねぎ		
	☒ ポークハム			☒ しめじ			☒ ぎゅうにく			☐ さとう		
	☒ たまねぎ			☐ サラダあぶら			☒ とりレバー			☐ うすくちしょうゆ		
	☒ にんじん			☐ こいくちしょうゆ			☒ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ さとう			☒ セロリ			☒ すけとうだら		
	☐ しお			☐ みりん			☒ にんじん			☐ しお		
	☐ あぶら			☐ でんぶん			☒ だいず			☐ こしょう		
				☐ ひじき			☒ しょうが			☐ ごま		
こんだてざいりょう				☐ きくらげ			☐ サラダあぶら			☐ あぶら		
				☒ かつおぶし			☐ トマトケチャップ			☒ たまねぎ		
				☐ ごま			☐ ウスターソース			☒ パセリ		
				☐ さとう			☐ カレーこ			☒ さとう		
				☐ こいくちしょうゆ			☒ ワインぶうちょうみりょう			☐ こめす		
				☐ みりん			☒ にんにく			☐ うすくちしょうゆ		
							☐ しお					
							☐ こしょう					
							☐ ポークスープ			☒ れいとうみかん		
							☒ ヨーグルト					

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ホイコーロウ きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ひじきのいためサラダ チョコクリーム	ごはん 牛乳 カムジャタン けいにくのからあげ のりのつくだに	—しょくいくのひ— なつのカレーライス(にめこ・もちむぎごはん) 牛乳 ひねどりのレモンソーテ アセロラゼリー		
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	エネルギー 741kcal	
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	たんぱく質 27.3g	
	☐ ベーコン ☐ とうふ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ たまご ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう	☐ スパゲティ ☐ ぎゅうにく ☐ だいず ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ サラダあぶら ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ セロリ ☐ トマト ☐ ちゅうのうソース ☐ トマトケチャップ ☐ しお ☐ こしょう	☐ ぶたにく ☐ せいしゅ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ にら ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ コチュジャン ☐ しお	☐ ぎょ ☐ ちむぎ ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ なす ☐ トマト ☐ セロリ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ カレーこ ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ こめこ ☐ しお ☐ こしょう	鉄 2.4mg	
	☐ キャベツ ☐ ビーマン ☐ ぶたにく ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ あかみそ ☐ テンメンジャン ☐ こいくちしょうゆ ☐ チキンスープ ☐ サラダあぶら ☐ ごまあぶら	☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ りんごす ☐ サラダあぶら ☐ さとう ☐ しお ☐ こしょう	☐ けいにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ せいしゅ ☐ でんぶん ☐ あぶら ☐ のりのつくだに	☐ ひねどり ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ サラダあぶら ☐ しお ☐ こしょう ☐ こめす ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ レモンかじゅう ☐ アセロラゼリー	ビタミン A 281μgRAE B1 0.44mg B2 0.51mg C 33mg	
	☐ ベーコン ☐ きりぼしだいこん ☐ にんじん ☐ にら ☐ ねぶかねぎ ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごまあぶら ☐ ごま	☐ チョコクリーム			食塩相当量 2.8g	
					食物繊維 5.3g	
					マグネシウム 90mg	
					亜鉛 3.4mg	

献立紹介

作ってみませんか？

—7月2日(木)—

新献立

ラタトゥイユ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	75	おろしにんにく	1.5
たまねぎ	100	オリーブオイル	2.5
なす	50	ポークスープ	50
ズッキーニ	25	砂糖	1.5
とうもろこし	25	しょうゆ(淡)	2.5
むき枝豆	25	塩	1.5
ダイストマト(缶)	100	こしょう	少々
		水	25

【作り方】

- ①たまねぎは1cm幅の短冊切り、なすは1cm幅のいちょう切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②むき枝豆は下ゆでをしておく。
- ③オリーブオイルを熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒め、たまねぎ、なす、ズッキーニ、とうもろこしを順に入れて炒める。
- ④水、ポークスープを加え、砂糖、ダイストマトを汁ごと入れる。
- ⑤塩、こしょう、しょうゆで調味し、むき枝豆を入れて仕上げる。

—7月9日(木)—

ドライカレー

材料 5人分 分量(g)

牛ひき肉	100	トマトケチャップ	12.5
レバーペースト	15	ウスターソース	12.5
たまねぎ	100	カレー粉	5
セロリ	15	ワイン風調味料	5
にんじん	25	おろしにんにく	1
水煮大豆	50	塩	1.5
土しょうが	2	こしょう	少々
サラダ油	1	ポークスープ	25

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、セロリは粗めのみじん切り、土しょうがはすりおろす。
- ②サラダ油を熱し、土しょうが、おろしにんにくを炒めて香りを出す。
- ③たまねぎをしんなりするまで炒め、牛ひき肉、カレー粉、こしょうを加える。
- ④レバーペースト、水煮大豆、にんじん、セロリを加えてさらに炒める。
- ⑤ポークスープ、ワイン風調味料、ウスターソース、トマトケチャップを入れて煮込む。

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・しばう) △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: