

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度6月分(6/3～6/28) 姫路市教育委員会

6月3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)			6月10日(月)		
献立	ご飯 牛乳 沢煮椀 とうがんと豚肉のみそ炒め コーンキャベツ		一歯と口の健康週間献立ー ご飯 牛乳 カレー肉じゃが じゃこ豆 ひじきの炒めサラダ		パン 牛乳 ポノレ あじのエスカベージュ もやしのサラダ メーブルジャム		ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 鶏肉の有馬揚げ こまつナンテー		ご飯 牛乳 とうがんスープ 沖縄かき揚げ(米粉) かんぴょうの卵とじ		ご飯 牛乳 わかめスープ 炒めビビンバ はりはり漬け						
献立	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯						
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳						
献立	☐ ひね鶏 ☐ 油揚げ ☐ にんじん ☐ だいこん ☐ 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)		☐ 豚肉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん カレー粉 サラダ油 ☐ サラダ油		☐ 豚肉 ☐ にんにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ しめじ ☐ パセリ ☐ ローリエ ☐ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう		☐ 豆腐 ☐ もずく ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ オクラ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ		☐ ベーコン ☐ しょうが ☐ 厚揚げ ☐ とうがん ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐ 豆腐 ☐ 豚肉 ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ こしょう ごま油						
	☐ とうがん ☐ 豚肉 ☐ 厚揚げ ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ みそ ☐ 砂糖 清酒 ☐ ごま油 ☐ でんぶ		☐ 大豆 ☐ かえりちりめん ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ごま ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ひじき ☐ ささみ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 塩 こしょう		☐ あじ こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ ピーマン ☐ パプリカ ☐ たまねぎ ☐ オリーブ油 米酢 ☐ 砂糖 塩 ☐ もやし ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 塩 ☐ メーブルジャム		☐ こまつな キャベツ ☐ まぐろ油漬け ☐ にんじん 塩 こしょう ☐ サラダ油		☐ もずく ☐ にかうり ☐ たまねぎ ☐ ピッコロ/ム ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ もやし 塩 油 ☐ かんぴょう 塩 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ 根深ねぎ しょうが ☐ サラダ油 ☐ しいたけ ☐ にんじん ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		☐ 牛肉 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ ごま油 ☐ にんじん ☐ もやし ☐ こまつな 塩 根深ねぎ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 ☐ 切り干し大根 ☐ きゅうり ☐ にんじん 塩 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ ごま						
材料																	
料																	
6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)			6月17日(月)			6月18日(火)		
献立	あんかけ丼 牛乳 さばの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら		パン 牛乳 豆乳シチュー 白身魚のバーベキューソース キャベツとハムのサラダ あじさいゼリー		ご飯 牛乳 磯香汁 豚肉のカリン揚げ ごぼうの炒め物		パン 牛乳 レタスのスープ フランクフルトのソース焼き ツナポテト		ご飯 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒めナムル		ご飯 牛乳 豆腐汁 揚げさばの野菜あんかけ じゃがいものきんぴら						
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ たけのこ ☐ しめじ ☐ 根深ねぎ ☐ えだまめ ☐ しょうが ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぶ 削り節(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ サラダ油 ☐ 大豆 ☐ 青大豆 ☐ 白いんげん豆 ☐ 金時豆 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ とうもろこし ☐ コーンスリム ☐ パセリ ☐ 米粉 ☐ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 昆布 ☐ かまぼこ ☐ 油揚げ ☐ 葉ねぎ ☐ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ☐ 豚肉 清酒 ☐ しょうが ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ レタス ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はるさめ ☐ にんにく ☐ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう ☐ レバー入りチキンフランク トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ビーフン ☐ 厚揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ ベーコン ☐ 切り干し大根 ☐ にんじん ☐ 根深ねぎ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ☐ ごま油 ☐ ごま		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ しいたけ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ さば 清酒 塩 ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ パプリカ ☐ ピーマン ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ 鶏肉 ☐ グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ サラダ油						
	☐ 牛乳		☐ ホキ ワイン風調味料 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん		☐ とうがんと ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油		☐ さば ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油		☐ とうがんと ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油		☐ とうがんと ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油		☐ とうがんと ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ でんぶ ☐ 油				
材料																	
料																	

○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…な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：
(ピナッツ)

くるみ: 

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

令和6年度6月分(6/3~6/28)

姫路市教育委員会

6月19日(水)				6月20日(木)				6月21日(金)				6月24日(月)				6月25日(火)			
献立	-食育の日-			菜めし 牛乳 きつねうどん あじの南蛮漬け 野菜のソテー			パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン こまつナサラダ			ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 ホタテフライ もやしのごま酢炒め			ご飯 牛乳 豚汁 とり天 りっちゃんのサラダ  冷凍みかん						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ 厚揚げ △ とうがん △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)			☐ うどん ○ わかめ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ 油揚げ うすくちしょうゆ			△ コーンスープ △ とうもろこし ○ ベーコン △ たまねぎ △ じゃがいも △ にんじん △ パセリ △ バター ○ 牛乳 ○ 米粉 ○ チキンスープ △ 塩 △ しょうゆ			☐ 鶏つくね ○ はるさめ △ たけのこ △ しいたけ △ にんじん △ キャベツ △ 葉ねぎ ○ 厚揚げ ○ オイスターソース □ ごま油 チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 豚肉 ○ 油揚げ ○ 豆腐 □ じゃがいも △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ △ みそ ○ 煮干し(だし)						
献立	☐ ホキ 塩 こしょう □ でんぶん □ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 削り節(だし)			☐ あじ 塩 こしょう □ でんぶん □ 油 △ たまねぎ △ ピーマン △ パプリカ △ 米酢 うすくちしょうゆ			☐ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 □ 天ぷら粉 □ 油			☐ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ 塩こんぶ ○ かつおぶし 米粉 砂糖 サラダ油 塩 こしょう						
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん			☐ 砂糖 みりん			☐ 大豆 △ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ サラダ油 △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 塩 △ しょうゆ △ チリパウダー △ でんぶん			☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう □ サラダ油			☐ ホタテフライ □ 油						
献立	☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ ごぼう △ たけのこ △ にんじん △ こんにゃく □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖 みりん			☐ 豚肉 △ にんじん △ チンゲンサイ △ もやし □ サラダ油 塩 こしょう			☐ チキンハム △ もやし △ にら △ にんじん □ 砂糖 うすくちしょうゆ 米粉 塩 □ ごま □ サラダ油			☐ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 □ 天ぷら粉 □ 油						
				☐ 豚肉 △ にんじん △ チンゲンサイ △ もやし □ サラダ油 塩 こしょう			△ こまつな △ キャベツ ○ まぐろ油漬け △ にんじん □ サラダドレッシング 米粉 辛子粉 塩			☐ ごま □ サラダ油			☐ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ 塩こんぶ ○ かつおぶし 米粉 砂糖 サラダ油 塩 こしょう						
6月26日(水)				6月27日(木)				6月28日(金)				6月平均 栄養量 (中学校)				6月平均 栄養量 (中学校)			
献立	パン 牛乳 トマトと卵のスープ 枝豆のかき揚げ ポテトサラダ			ポークカレーライス 牛乳 きびなごフライ チンゲンサイのソテー			パン 牛乳 はるさめスープ 鶏肉のバジル焼き ごまドレッシング和え												
献立	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			エネルギー	759kcal	ビタミン	A	271μgRAE					
	☐ 牛乳			☐ 豚肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ グリンピース △ 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			☐ 牛乳						B1	0.49mg					
献立	☐ 鶏肉 □ サラダ油 △ たまねぎ △ にんじん △ トマト ○ 鶏卵 △ レタス 塩 こしょう □ でんぶん チキンスープ			☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ グリンピース △ 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			☐ 豚肉 □ はるさめ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ にんじん △ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油 □ でんぶん			たんぱく質		30.3g	食塩相当量		3.2g				
	<input type="triangle"/> えだまめ △ たまねぎ ○ ピッコロハム 塩 天ぷら粉 油			☐ じゃがいも △ ズッキーニ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダドレッシング 塩 こしょう			☐ 鶏肉 ワイン風調味料 バジルペースト オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう		脂質		29.9%	食物繊維		6.5g					
献立	☐ じゃがいも △ スズッキーニ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダドレッシング 塩 こしょう			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ まぐろ油漬け □ ごま 米粉 砂糖 サラダ油 塩 うすくちしょうゆ			カルシウム		332mg	マグネシウム		99mg				
				☐ きびなごフライ			☐ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 □ 天ぷら粉 □ 油		鉄		2.7mg	亜鉛		3.3mg					
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。 給食では、ごぼうや小魚などのかみ応えのある食材や、歯の健康に役立つカルシウムを多く含んだ食材を取り入れています。  また、月に1回「カミカミ献立」として、特にかむことを意識してほしい献立にマークをつけています。 6月4日(火)の「じゃこ豆」が「カミカミ献立」です。しっかりかむことができる健康な歯と口を保ちましょう。																			