

学校給食献立表(南部学校給食センターA)

令和6年度7月分(7/1~7/17)

姫路市教育委員会

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)		
献立	ご飯 牛乳 とうがんとしょうがのスープ とり天 切り干し大根とひじきの炒め煮			ご飯 牛乳 みそチゲ 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) チャプチェ			パン 牛乳 もやしのスープ 鶏肉のレモン風味 ジャーマンポテト			一七夕献立ー ご飯 牛乳 そうめん汁 ハンバーグの照り焼き もずく丼 わらびもち		
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ			☐ 豚肉 清酒 豆腐 ☐ たまねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> サラダ油 みそ ☐ こいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ			☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <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"/> しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ			☐ そうめん ☐ 油揚げ ☐ かまぼこ <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 削り節(だし) 昆布(だし)		
献立	☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ かえりちりめん ☐ 昆布 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 天ぷら粉(米粉) 塩 油			☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> レモン果汁			☐ 鶏豚ハンバーグ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		
	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> 切り干し大根 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ひじき ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> えだまめ ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 削り節(だし)			☐ 牛肉 しょうが にんにく はるさめ にんじん 葉ねぎ たけのこ しいたけ サラダ油 ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もずく ☐ 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 チキンスープ でんぷん		
献立	☐ 砂糖 削り節(だし)			☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ わらびもち		
	7月5日(金)			7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)		
献立	ご飯 牛乳 カムジャタン 揚げギョウザ 青菜炒め			野菜マーボー丼 牛乳 白身魚のいそべ揚げ きんぴらごぼう			ご飯 牛乳 とうがん汁 焼きさばのみそだれ キャベツの甘酢炒め			アップルパン 牛乳 鶏肉のフォー ウィンナーのケチャップ炒め こまつナソテー		
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		
献立	☐ 牛乳			☐ 豚肉 豆腐 たまねぎ 根深ねぎ しいたけ ピーマン パプリカ しょうが にんにく サラダ油 チキンスープ みそ オイスターソース トウバンジャン ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぷん			☐ 牛乳			☐ ドライアップル		
	☐ 豚肉 清酒 ☐ 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"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら ☐ サラダ油 チキンスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチジャン 塩			☐ 牛肉 しょうが にんにく はるさめ にんじん 葉ねぎ たけのこ しいたけ サラダ油 ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			☐ 豚肉 油揚げ とうがん にんじん 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 削り節(だし)			☐ 鶏肉 フォー ☐ たまねぎ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンプラー ☐ 砂糖 塩 こしょう チキンスープ		
献立	<input type="triangle-up"/> ギョウザ ☐ 油			☐ ホキ ☐ あおさ粉 塩 天ぷら粉 油			☐ さば 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ 砂糖 ☐ みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ でんぷん			☐ ポークフランク <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 塩 こしょう ☐ 砂糖			☐ 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 塩 ごま油			<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん 塩 こしょう サラダ油		

7月11日(木)				7月12日(金)				7月16日(火)				7月17日(水)			
献立	ご飯 牛乳 みそ汁 じゃこの元氣揚げ 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが あじのスパイス揚げ マカロニサラダ			ご飯 牛乳 かきたま汁 鶏肉の漬け焼き チャンプルー			夏野菜のカレーライス 牛乳 ミンチカツ ひね鶏のゆずソテー マスカットゼリー					
	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯					
献	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ご飯					
	☐ 豆腐			☐ 豚肉			☐ 豆腐			☐ 豚肉					
	☐ 油揚げ			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ じゃがいも					
	☐ わかめ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ かぼちゃ					
	☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> えのきたけ			☐ たまねぎ					
立	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> 葉ねぎ			☐ なす					
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="square"/> トマト			☐ わかめ			☐ トマト					
	<input type="triangle"/> 葉ねぎ			☐ サラダ油			☐ 鶏卵			☐ にんじん					
	☐ みそ			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ セロリ					
	煮干し(だし)			☐ 砂糖			☐ でんぷん			☐ しょうが					
材	<input type="triangle"/> ちりめんじゃこ			<input type="triangle"/> 清酒			☐ 昆布(だし)			☐ にんにく					
	<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> チキンスープ			☐ 削り節(だし)			☐ サラダ油					
	☐ うの花			<input type="triangle"/> パジルペースト			☐ 鶏肉			☐ 米粉					
	<input type="triangle"/> 塩			☐ あじ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ カレー粉					
	<input type="triangle"/> レモン果汁			☐ ワイン風調味料			<input type="triangle"/> にんにく			☐ ガラムマサラ					
料	☐ 天ぷら粉			☐ 塩			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ パプリカパウダー					
	☐ 油			☐ こしょう			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ チキンスープ					
	☐ ひじき			☐ クッキングスパイス			☐ 砂糖			☐ トマトケチャップ					
	☐ 大豆			☐ でんぷん			☐ みりん			☐ とんかつソース					
	☐ 鶏肉			☐ 油			☐ 清酒			☐ こいくちしょうゆ					
	<input type="triangle"/> こんにゃく			☐ マカロニ			☐ 焼き豚			☐ 牛乳					
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ 厚揚げ			☐ ミンチカツ					
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> もやし			☐ ミンチカツ					
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> にら			☐ 油					
	☐ 砂糖			<input type="triangle"/> きゅうり			☐ かつおぶし			☐ ひね鶏					
	☐ みりん			☐ チキンハム			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> 清酒					
	☐ サラダ油			☐ サラダレッシング			☐ みりん			<input type="triangle"/> キャベツ					
				☐ 米酢			☐ 塩			<input type="triangle"/> にんじん					
				☐ 塩			☐ こしょう			<input type="triangle"/> 米酢					
				☐ こしょう			☐ サラダ油			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ					
							☐ ごま油			<input type="triangle"/> ゆず果汁					
										☐ 塩					
										☐ こしょう					
										☐ サラダ油					
										☐ マスカットゼリー					



献立紹介

作ってみませんか?

もずく丼

ー7月4日(木)ー

材料 5人分 分量(g)

鶏ひき肉 ----- 50

干しいたけ ----- 2

たまねぎ ----- 75

にんじん ----- 25

もずく(生) ----- 75

ねぎ ----- 20

土しょうが ----- 2

ごま油 ----- 2

★

清酒 ----- 2

うすくちしょうゆ ----- 18

みりん ----- 2

砂糖 ----- 6.5

チキンスープ ----- 15

片栗粉 ----- 2

水 ----- 適量

【作り方】

①干しいたけは、戻しておく。

②干しいたけ、たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにし、土しょうがは
おろしておく。

③鍋にごま油を熱し、土しょうが、鶏ひき肉を炒めて、にんじん、たまねぎ、しいたけ
の順に入れて炒める。

④★の調味料を加えて煮こみ、材料に火が通ったらもずくを加える。

⑤ねぎを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

⑥ご飯にかけて食べる。

7月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	775kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	29.4%
カルシウム	341mg
鉄	2.8mg
ビタミン	A 252μgRAE
	B1 0.51mg
	B2 0.56mg
	C 27mg
食塩相当量	3.1g
食物繊維	6.4g
マグネシウム	102mg
亜鉛	3.5mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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: (ピーナッツ) くるみ: