

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 鶏肉の漬け焼き 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 マカロニサラダ			一七夕献立 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	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳					
	☐ ベーコン △ △ △ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが △ 塩 △ しょうゆ △ うすくちしょうゆ △ チキンスープ			☐ 豚肉 △ 清酒 △ 豆腐 △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ もやし △ にら △ 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 △ △ △ △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょうゆ △ チキンスープ			☐ そうめん △ 油揚げ △ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 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)					
立	☐ 鶏肉 △ △ △ △ たまねぎ △ にんにく △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ みりん △ 清酒 △ しょうゆ △ 一味唐辛子			☐ にんじん △ △ △ △ えだまめ △ △ △ △ とうもろこし △ かえりちりめん △ 昆布 △ たまねぎ △ △ △ △ 天ぷら粉(米粉) △ 塩 △ 油			☐ 鶏肉 △ 塩 △ しょうゆ ☐ でんぶ ☐ 油 △ みりん △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ しょうゆ △ 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 △ でんぶ					
	☐ 豚肉 △ △ △ △ 切り干し大根 △ にんじん △ ひじき △ 油揚げ △ 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 △ しょうゆ △ ごま油			☐ マカロニ △ △ △ △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ きゅうり △ チキンハム △ サラダドレッシング △ 米酢 △ 塩 △ しょうゆ			☐ 鶏肉 △ しいたけ △ △ △ △ たまねぎ △ にんじん △ もずく △ 葉ねぎ △ しょうが △ ごま油 △ 清酒 △ うすくちしょうゆ △ みりん ☐ 砂糖 △ チキンスープ △ でんぶ ☐ 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 春雨のごま酢和え			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 揚げさばのみそだれ コーンサラダ			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 こまつナサラダ					
	☐ ご飯			☐ ご飯 △ △ △ △ 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 △ でんぶ			☐ ご飯 △ △ △ △ 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)			☐ パン △ △ △ △ ドライアップル △ 牛乳					
献	☐ 牛乳			☐ 豚肉 △ 清酒 △ △ △ △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ にら △ サラダ油 △ チキンスープ △ にんにく △ しょうが △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ コチジャン △ 塩			☐ さば △ 塩 △ 油 △ しょうが △ 砂糖 △ みそ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ 清酒 △ でんぶ			☐ 鶏肉 △ △ △ △ フォー △ たまねぎ △ もやし △ にら △ レモン果汁 △ うすくちしょうゆ △ ナンプラー ☐ 砂糖 △ 塩 △ しょうゆ △ チキンスープ					
	☐ ギョウザ △ 油			☐ 牛乳			☐ キャベツ △ △ △ △ にんじん △ とうもろこし △ チキンハム ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油 △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょうゆ			☐ ポークフランク △ △ △ △ たまねぎ △ にんじん △ 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 △ しょうゆ					
立	☐ はるさめ △ △ △ △ チキンハム △ △ △ △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ 塩 △ ごま △ 米酢 △ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ごま油			☐ ホキ △ △ △ △ あおさ粉 △ 塩 △ 天ぷら粉 △ 油			☐ 鶏肉 △ △ △ △ しょうが △ にんじん △ とうもろこし △ チキンハム △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油 △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょうゆ			☐ こまつな △ △ △ △ キャベツ △ まぐろ油漬 △ にんじん △ サラダドレッシング △ 米酢 △ 辛子粉 △ 塩					
	☐ 鶏肉 △ △ △ △ たまねぎ △ にんにく △ 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 △ △ △ △ 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			☐ マカロニ △ △ △ △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ きゅうり △ チキンハム △ サラダドレッシング △ 米酢 △ 塩 △ しょうゆ			☐ 鶏肉 △ しいたけ △ △ △ △ たまねぎ △ にんじん △ もずく △ 葉ねぎ △ しょうが △ ごま油 △ 清酒 △ うすくちしょうゆ △ みりん ☐ 砂糖 △ チキンスープ △ でんぶ ☐ わらびもち					

	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 じゃこの元気揚げ 大豆の磯煮	パン 牛乳 トマトじゃが あじのスパイス焼き チンゲンサイのソテー	ご飯 牛乳 かきたま汁 タッティギム チャンプルー	一食育の日 夏野菜のカレーライス 牛乳 ミンチカツ ひね鶏のゆずサラダ マスカットゼリー
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ △ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ わかめ ☐ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 ☐ でんぶ 昆布(だし) 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> なす <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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 トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう
立	☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ごぼう ☐ うの花 塩 △ レモン果汁 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ あじ 塩 こしょう クッキングスパイス ワイン風調味料 ☐ オリーブ油	☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 ☐ でんぶ ☐ 油	☐ 牛乳 ☐ ミンチカツ 油
材	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん 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	☐ ベーコン <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ サラダ油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ ☐ もやし <input type="triangle"/> にら ☐ かつおぶし こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	☐ ひね鶏 清酒 キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> サラダ油 ☐ 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう
料				☐ マスカットゼリー



献立紹介

作ってみませんか?

もずく丼

7月平均栄養量

(中学校)

エネルギー	783kcal	
たんぱく質	30.4g	
脂質	30.2%	
カルシウム	339mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	248μgRAE
	B1	0.50mg
	B2	0.56mg
	C	27mg
食塩相当量	3.1g	
食物繊維	6.0g	
マグネシウム	102mg	
亜鉛	3.5mg	

材料 5人分 分量(g)

鶏ひき肉	50	清酒	2
干しいたけ	2	うすくちしょうゆ	18
たまねぎ	75	★ みりん	2
にんじん	25	砂糖	6.5
もずく(生)	75	チキンスープ	15
ねぎ	20	片栗粉	2
土しょうが	2	水	適量
ごま油	2		

【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。