

学校給食献立表(南部学校給食センターA)

令和6年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

	9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)			9月9日(月)		
献立	ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のかわり揚げ 五目煮豆			パン 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉のプロバンス風 キャベツとハムのサラダ			あぶたま拌 牛乳 ポテトささみカツ ひじきとコーンの炒め煮			ご飯 牛乳 肉だんごのスープ かぼちゃのかき揚げ 和風サラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ うの花炒り		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豆腐			☐ 豚肉			☐ 油揚げ			☐ 鶏つくね			☐ 豚肉		
	☐ 油揚げ			☐ ビーフン			☐ たまねぎ			☐ はるさめ			☐ 油揚げ		
	☐ わかめ			☐ 厚揚げ			☐ にんじん			☐ 豆腐			☐ 豆腐		
	☐ にんじん			☐ もやし			☐ かまぼこ			☐ チンゲンサイ			☐ じゃがいも		
献立材料	☐ えのきたけ			☐ にんじん			☐ 葉ねぎ			☐ こんにんじん			☐ えのきたけ		
	☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ うすくちしょうゆ			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ 葉ねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ こいくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ こんにゃく		
	☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 葉ねぎ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩			☐ 塩			☐ みそ		
	☐ 削り節(だし)			☐ 昆布(だし)			☐ こしょう			☐ こしょう			☐ 煮干し(だし)		
献立材料	☐ 豚肉			☐ ごま油			☐ 牛乳			☐ かぼちゃ			☐ あじ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉			☐ たまねぎ			☐ かえりちりめん			☐ しょうが		
	☐ にんにく			☐ たまねぎ			☐ にんにく			☐ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ でんぶん			☐ サラダ油			☐ 油			☐ 天ぷら粉			☐ 清酒		
	☐ 油			☐ トマト			☐ ひじき			☐ 塩			☐ でんぶん		
	☐ みそ			☐ トマトピューレ			☐ とうもろこし			☐ こしょう			☐ 油		
献立材料	☐ 砂糖			☐ バジルペースト			☐ にんじん			☐ 油			☐ うの花		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ ペーコン			☐ チキンハム			☐ ささみ油漬け		
	☐ ごま油			☐ 塩			☐ 砂糖			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ 大豆			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☐ もやし			☐ にんじん		
	☐ 鶏肉			☐ チキンハム			☐ サラダ油			☐ ぎゅうり			☐ 葉ねぎ		
	☐ ごぼう			☐ キャベツ			☐ 削り節(だし)			☐ ごま			☐ しいたけ		
献立材料	☐ たけのこ			☐ にんじん			☐ とうもろこし			☐ サラダドレッシング			☐ ごま油		
	☐ にんじん			☐ 砂糖			☐ ペーコン			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖		
	☐ こんにゃく			☐ 塩			☐ 砂糖			☐ 塩			☐ 砂糖		
	☐ 砂糖			☐ こしょう			☐ 鶏肉			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩			☐ しょうが			☐ こしょう			☐ 削り節(だし)		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ヨーグルト			☐ ごま油			☐ 昆布(だし)		
献立材料	☐ トマトケチャップ			☐ トマトピューレ			☐ うどん			☐ 豆腐			☐ 厚揚げ		
	☐ ウスターソース			☐ トマトピューレ			☐ キャベツ			☐ 豚肉			☐ もすく		
	☐ とんかつソース			☐ トマトケチャップ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ にんじん		
	☐ 砂糖			☐ ウスターソース			☐ 葉ねぎ			☐ わかめ			☐ えのきたけ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ		
	☐ チキンスープ			☐ 塩			☐ しいたけ			☐ えのきたけ			☐ 葉ねぎ		
献立材料	☐ 米粉			☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ 葉ねぎ			☐ 塩		
	☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 削り節(だし)		
	☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ 昆布(だし)		
	☐ いわしのカリカリフライ			☐ しょうが			☐ 削り節(だし)			☐ こしょう			☐ さば		
	☐ ペーコン			☐ ヨーグルト			☐ 大豆			☐ ごま油			☐ 塩		
献立材料	☐ にんじん			☐ トマトケチャップ			☐ とうもろこし			☐ 鶏肉			☐ でんぶん		
	☐ にら			☐ ウスターソース			☐ ピッコロハム			☐ 塩			☐ 油		
	☐ もやし			☐ カレー粉			☐ たまねぎ			☐ こしょう			☐ しょうが		
	☐ サラダ油			☐ 塩			☐ 葉ねぎ			☐ でんぶん			☐ 砂糖		
	☐ 塩			☐ 塩			☐ 天ぷら粉(米粉)			☐ みそ			☐ 砂糖		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ 油			☐ うすくちしょうゆ			☐ みそ		
献立材料	☐ こいくちしょうゆ			☐ レモン果汁			☐ ささみ油漬け			☐ 米酢			☐ みるみ		
				☐ 塩			☐ きゅうり			☐ コチジャン			☐ 清酒		
				☐ じゃがいも			☐ にんじん			☐ ごま			☐ さといも		
				☐ きゅうり			☐ もやし			☐ 焼き豚			☐ グリンピース		
				☐ にんじん			☐ ごま			☐ 切り干し大根			☐ うすくちしょうゆ		
				☐ とうもろこし			☐ 砂糖			☐ にんじん			☐ こいくちしょうゆ		
献立材料	☐ サラダドレッシング			☐ 塩			☐ 米酢			☐ にら			☐ 砂糖		
	☐ 塩			☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ 根深ねぎ			☐ みるみ		
							☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ でんぶん		
							☐ ごま油			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油		
										☐ みりん					
										☐ ごま油			☐ 月見だんご(みたらし)		

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和6年度9月分(9/3～9/30) 姫路市教育委員会

9月18日(水)				9月19日(木)				9月20日(金)				9月24日(火)				9月25日(水)			
献立	パン 牛乳 かぼちゃシチュー 鶏肉のインドネシア風揚げ キャベツとハムのソテー			ご飯 牛乳 姫路おでん あじの有馬焼き 小松菜とたくあんの和え物			パン 牛乳 卵スープ ドライカレー ツナポテト			ご飯 牛乳 ワンタンスープ 豚肉のしょうが焼き ごぼうのごまソテー			ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ もやしの炒めサラダ						
	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ ベーコン ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ 米粉 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ たけのこ ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ 大津産れんこん入つくね ☐ じゃがいも ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ しょうが ☐ 削り節(だし)			☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぶん ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ ベーコン ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 葉ねぎ ☐ ワンタンの皮 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油			☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ にら ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 赤みそ ☐ 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 ☐ でんぶん						
材料	☐ 鶏肉 ☐ たまねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ ターメリック ☐ コリアンダー ☐ 塩 ☐ でんぶん ☐ 油			☐ あじ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 清酒 ☐ 山椒粉 ☐ でんぶん			☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ 大豆 ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ ワイン風調味料 ☐ カレー粉 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ でんぶん ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ 豚肉 ☐ 塩 ☐ しょうが ☐ 清酒 ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ パプリカ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ でんぶん			☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ ごぼう ☐ 米酢 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ 塩 ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング						
	☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ たくあん ☐ キャベツ ☐ こまつな ☐ 塩 ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ			☐ 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			☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ ごぼう ☐ 米酢 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ 塩 ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング			☐ 子持ちししゃも ☐ でんぶん ☐ 油						
献立	9月26日(木)			9月27日(金)			9月30日(月)			9月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	275μgRAE					
	ご飯 牛乳 沢煮碗 和風ハンバーグ ひじきの油炒め			パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のスパイス焼き きのこスパゲティ			ご飯 牛乳 八宝菜 揚げシュウマイ ごぼうサラダ						B1	0.49mg					
献立	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			エネルギー	774kcal	C	22mg						
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			たんぱく質	31.0g	食塩相当量	3.1g						
献立	☐ 豚肉 ☐ 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 ☐ サラダ油 ☐ もやし ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ チンゲンサイ ☐ チキンスープ ☐ ナンブラー ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう		☐ 豚肉 ☐ えび ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ うずら卵 ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぶん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ 米酢			脂質	31.0%	食物繊維	5.9g							
	☐ 鶏肉ハンバーグ ☐ たまねぎ ☐ しめじ ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぶん			☐ 鶏肉 ☐ しょうが ☐ クッキングスパイス ☐ サラダ油 ☐ ワイン風調味料		☐ ポークシュウマイ ☐ 油			カルシウム	346mg	マグネシウム	100mg							
材料	☐ ひじき ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ 鶏肉 ☐ えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ			☐ スパゲティ ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ しめじ ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ バジルペスト ☐ 塩 ☐ こしょう		☐ チキンハム ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング ☐ 白みそ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩			鉄	2.7mg	亜鉛	3.4mg							
	献立紹介 作ってみませんか？ -9月11日(水)- 材料 5人分 分量(g) 鶏肉(60g程度).....5切 おろしにんにく.....0.3 おろししょうが.....3 プレーンヨーグルト.....15 トマトケチャップ.....20 ウスターソース.....10 こいくちしょうゆ.....5 カレー粉.....2.5 レモン果汁.....2 塩.....1 こしょう.....少々 サラダ油.....適量																		
タンドリーチキン 【作り方】 ①★を混ぜ合わせておく。 ②鶏肉を★に漬け込み、下味をつける。 ③フライパンにサラダ油を熱して、焦げないように②の鶏肉を焼いて仕上げる。 																			

○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: 