

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 豚肉のしょうが焼き 五目煮豆			パン 牛乳 ビーフンスープ 揚げ鶏のプロバンス風 キャベツとハムのソテー			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 野菜炒め			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き うの花炒り						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ビーフン ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 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 ☐ しょうが ☐ 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ でんぷん	☐ 大豆 <input type="triangle"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ 豆乳 ☐ みそ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ ごま ☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな ☐ 牛乳 ☐ うどん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> しいたけ ☐ 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ 大豆 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ビッコロハム <input type="triangle"/> たまねぎ 塩 天ぷら粉(米粉) ☐ 油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 豚肉 ☐ にんじん ☐ わかめ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 みりん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 コチジャン 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle"/> 焼き豚 切り干し大根 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="triangle"/> かぼちゃ ☐ かえりちりめん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ 天ぷら粉 塩 こしょう ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん ☐ うの花 ささみ油漬け <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しいたけ ☐ ごま油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)									
献立	9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			9月17日(火)						
	ハヤシライス 牛乳 いわしフライ 和風サラダ			パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のインドネシア風揚げ ツナポテト			いりこ菜めし 牛乳 かやくうどん 大豆とコーンのかき揚げ(米粉) もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ 切り干し大根の炒めナムル			一月見献立一 ご飯 牛乳 もすく汁 焼きそばのみそだれ さといものそぼろ煮 月見だんご						
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> グリンピース ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ チキンスープ ☐ 米粉 塩 こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ 豆乳 ☐ みそ 塩 こしょう うすくちしょうゆ			☐ ご飯 ☐ ごま ☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな ☐ 牛乳 ☐ うどん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> しいたけ ☐ 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 豚肉 ☐ にんじん ☐ わかめ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 みりん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 コチジャン 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle"/> 焼き豚 切り干し大根 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> 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			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ もすく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)						
	献立	☐ 牛乳 ☐ いわしのカリカリフライ			☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ターメリック コリアンダー 塩 ☐ でんぷん ☐ 油			☐ 大豆 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ビッコロハム <input type="triangle"/> たまねぎ 塩 天ぷら粉(米粉) ☐ 油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩			☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 みりん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 コチジャン 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle"/> 焼き豚 切り干し大根 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> 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			☐ さば 塩 <input type="triangle"/> 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 ☐ 鶏肉 清酒 さといも <input type="triangle"/> 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 ☐ でんぷん ☐ サラダ油 ☐ 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B)

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 タンドリーチキン キャベツとハムのサラダ			ご飯 牛乳 姫路おでん あじの有馬揚げ 小松菜のソテー			パン 牛乳 卵スープ ドライカレー ポテトサラダ			ご飯 牛乳 ワントンスープ 豚肉のカリン揚げ ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ パンパンジー		
	☐ 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 ☐ ワントンの皮 ☐ 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		
献立	☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ ヨーグルト ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ カレー粉 ☐ レモン果汁 ☐ 塩 ☐ こしょう			☐ あじ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 清酒 ☐ 山椒粉 ☐ でんぶん ☐ 油		☐ 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 ☐ 清酒 ☐ しょうが ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ			☐ 子持ちししゃも ☐ でんぶん ☐ 油			
	☐ 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			☐ こまつな ☐ キャベツ ☐ チキンハム ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油		☐ じゃがいも ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング ☐ 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			☐ ささみ油漬け ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油			
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	280μgRAE	
献立	ご飯 牛乳 沢煮挽 和風ハンバーグ ひじきの油炒め			パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のスパイス揚げ きのこスパゲティ			ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシュウマイ ごぼうのごまソテー						B1	0.49mg	
	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			エネルギー	770kcal		B2	0.57mg	
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			たんぱく質	30.8g	C	23mg		
	☐ 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			脂質	30.3%	食塩相当量	3.2g		
献立	☐ 鶏豚ハンバーグ ☐ 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 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ クッキングスパイス ☐ ワイン風調味料 ☐ でんぶん ☐ 油		☐ ポークシュウマイ		カルシウム	346mg	マグネシウム	101mg				
	☐ 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 ☐ バジルペースト ☐ 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		鉄	2.7mg	亜鉛	3.3mg				
献立										献立紹介 作ってみませんか? -9月18日(水)-		タン ド リー チ キ ン			
										材料 5人分 分量(g)		【作り方】			
献立										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		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。			
										★					