

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度6月分(6/2~6/30) 姫路市教育委員会

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)			6月9日(月)		
献立	ご飯 牛乳 すまし汁 とうがんと豚肉のみそ炒め 和風サラダ		ご飯 牛乳 わかめスープ 沖縄かき揚げ ひね鶏のゆずサラダ		一歯と口の健康週間献立ー パン 牛乳 ABCスープ  あじのカレー揚げ ごぼうのごまソテー  黒糖ビーンズ 		ご飯 牛乳 きつねうどん とり天 もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さばの照り焼き コーンサラダ		ご飯 牛乳 みそ汁 炒めビビンバ はりはり漬け						
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳						
	☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 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)		☐ 豆腐 ☐ 豚肉 ☐ にんじん ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ 塩 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油		☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ パセリ チキンスープ 塩 こしょう		☐ うどん ☐ わかめ ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ 油揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)		☐ 鶏肉 ☐ がんもどき ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ えだまめ ☐ しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 砂糖		☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)						
献立	☐ 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 うすくちしょうゆ 清酒 ごま油 でんぶ		☐ もすく ☐ にがうり ☐ たまねぎ ☐ ピッコロハム ☐ 天ぷら粉 塩 油		☐ あじ カレー粉 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 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		☐ さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 でんぶ		☐ 牛肉 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ ごま油 ☐ パプリカ ☐ もやし ☐ こまつな 塩 根深ねぎ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢						
	☐ チキンハム ☐ にんじん ☐ もやし ☐ きゅうり ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐ ひね鶏 清酒 キャベツ ☐ にんじん ☐ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう		☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ ごぼう 米酢 ☐ にんじん 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ 黒糖ビーンズ		☐ ベーコン ☐ もやし ☐ にら ☐ にんじん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 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		☐ さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 でんぶ		☐ 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				
6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			6月16日(月)			6月17日(火)		
献立	ご飯 牛乳 カムジャタン あじの南蛮漬け 青菜炒め		パン 牛乳 豆乳シチュー タンとリーチキン もやしの炒めサラダ		ご飯 牛乳 かきたま汁 豚肉のカリッ揚げ ひじきの油炒め		パン 牛乳 トマジヤが フランクフルトのソース焼き チンゲンサイのソテー		野菜マーボー丼 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとハムのサラダ		ご飯 牛乳 豚汁 タッティギム ごまドレッシング和え						
	☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ パン		☐ ご飯		☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 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		☐ ベーコン 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 ☐ コーンクリーム パセリ 米粉 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう		☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 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)		☐ 豚肉 にんにく ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ 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		☐ 鶏肉 しょうが ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ごま		☐ さば しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶ 油		☐ 鶏肉 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				
献立	☐ あじ 塩 こしょう でんぶ 油 たまねぎ ピーマン パプリカ 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 みりん		☐ 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		☐ ひじき ☐ にんじん ☐ 油揚げ ☐ 鶏肉 こんにゃく ☐ 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		☐ パ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 みりん でんぶ		☐ ベーコン ☐ チンゲンサイ ☐ キャベツ ☐ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油		☐ 鶏肉 ☐ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶ 油		☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり まぐろ油漬け ☐ ごま 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ				
	☐ こまつな ☐ もやし ☐ にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 塩 こしょう 砂糖		☐ もやし こまつな ☐ にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油 塩		☐ 鶏肉 こんにゃく ☐ 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		☐ パ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 みりん でんぶ		☐ ベーコン ☐ チンゲンサイ ☐ キャベツ ☐ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油		☐ 鶏肉 ☐ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶ 油		☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり まぐろ油漬け ☐ ごま 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ				

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度6月分(6/2~6/30) 姫路市教育委員会

6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)			6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)		
献立	パン 牛乳 ソーススパゲティ ウインナーのカレー揚げ じゃがいものマスタードソテー		-食育の日- ご飯 牛乳 ソーキ汁 鶏肉の有馬揚げ 小松菜と大豆のサラダ		パン 牛乳 もやしのスープ ポークチャップ りっちゃんのサラダ		ポークカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ キャベツの甘酢炒め		わかめご飯 牛乳 ワンタンスープ いわしフライ パンパンジー		パン 牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のバジル焼き ツナポテト いちごジャム						
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ 豚肉 ☐ ちくわ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダ油 とんかつソース ウスターソース ☐ あおさ粉 塩 こしょう ☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 カレー粉 塩 油 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ ☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 でんぶん ☐ 油 <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> エリンギ 塩 こしょう <input type="triangle"/> にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぶん ☐ サラダ油 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 塩こんぶ ☐ かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう ☐ ポテトとお米のささみカツ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 米酢 砂糖 塩 ごま油	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> グリンピース <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 ☐ 牛乳 ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 米酢 砂糖 塩 ごま油	☐ ご飯 ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> 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 ☐ いわしのカリカリフライ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし 塩 ☐ ごま 米酢 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> トマト ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> レタス 塩 こしょう ☐ でんぶん チキンスープ ☐ 鶏肉 ワイン風調味料 <input type="triangle"/> バジルペースト ☐ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう <input type="triangle"/> いちごジャム											
献立	6月26日(木)		6月27日(金)		6月30日(月)		6月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	268μgRAE						
	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 枝豆のかき揚げ(米粉) 荻わかめのきんぴら		ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 揚げさばの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物		ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉の照り焼き 炒めナムル		エネルギー	771kcal		B1	0.51mg						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> 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 ☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> とうがん <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) ☐ さば 清酒 塩 ☐ 油 <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> ピーマン 米酢 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ でんぶん ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん ☐ がんもどき ☐ 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 <input type="triangle"/> しょうが 削り節(だし) ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ ごま		たんぱく質		31.2g	食塩相当量	3.1g						
	献立	<input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ ビッコロハム 塩 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油 ☐ くきわかめ <input type="triangle"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle"/> にんじん 平天 ☐ ごま ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		脂質		30.2%	食物繊維	6.7g					
献立		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		カルシウム		343mg	マグネシウム	106mg					
	献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		鉄		2.9mg	亜鉛	3.4mg					
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とり入れています。 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(水)の「黒糖ピーンズ」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。																	

○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…ね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: 