

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 豚肉のカリン揚げ もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 わかめスープ 沖縄かき揚げ ひね鶏のゆずソテー			一歯と口の健康週間献立ー パン 牛乳 ABCスープ  あじのムニエル ごぼうサラダ 黒糖ビーンズ 			ご飯 牛乳 きつねうどん 鶏肉の照り焼き パンパンジー			ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さばのカレー揚げ キャベツの甘酢炒め			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 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			☐ 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	☐ 豚肉 清酒 しょうが ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ごま			☐ 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 ☐ 米粉 塩 こしょう ☐ バター ☐ サラダ油			☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん			☐ さば カレー粉 塩 こしょう ☐ でんぶん ☐ 油			☐ 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		
	☐ 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			☐ ひね鶏 清酒 キャベツ ☐ にんじん ☐ 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう サラダ油			☐ 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			☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 塩 ごま油			☐ 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		
献立	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)		
	ご飯 牛乳 カムジャタン あじの南蛮漬け ごまドレッシング和え			パン 牛乳 豆乳シチュー 鶏肉のエスニック揚げ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 かざたま汁 とうがんと豚肉のみそ炒め 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 りっちゃん 			野菜マーボー丼 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとハムのソテー			ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の漬け焼き 青菜炒め		
献立	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ 根深ねぎ ☐ しいたけ ☐ ビーマン ☐ 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			☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ じゃがいも ☐ しめじ ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)		
献立	☐ あじ 塩 こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ ビーマン ☐ 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 ナンブラー ☐ 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 でんぶん 油			☐ 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 でんぶん			☐ 1/2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 ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん			☐ さば しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶん 油			☐ 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 こしょう 一味唐辛子		
	☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ チキンハム ごま 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ			☐ もやし ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 ☐ 砂糖 塩			☐ 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			☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ 塩こんぶ かつおだし ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ ベーコン 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ こまつな ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 塩 こしょう ☐ 砂糖		

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 野菜のソテー		ポークカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ マカロニサラダ		わかめご飯 牛乳 ワンタンスープ いわしフライ もやしのごま酢炒め		パン 牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のバジル揚げ ポテトサラダ 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 ☐でんぷん ☐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 ☐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 <input type="triangle"/>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 ☐でんぷん ☐サラダ油 ☐ベーコン <input type="triangle"/>にんじん <input type="triangle"/>キャベツ ☐サラダ油 ☐塩 ☐こしょう ☐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"/>グリーンピース <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 ☐ポテトとお米のささみカツ ☐油 ☐マカロニ ☐キャベツ <input type="triangle"/>にんじん <input type="triangle"/>とうもろこし <input type="triangle"/>きゅうり ☐チキンハム ☐サラダドレッシング ☐米酢 ☐塩 ☐こしょう ☐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 ☐ベーコン <input type="triangle"/>もやし <input type="triangle"/>にら <input type="triangle"/>にんじん ☐砂糖 ☐うすくちしょうゆ ☐米酢 ☐塩 ☐ごま ☐サラダ油 ☐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 ☐でんぷん ☐チキンスープ ☐鶏肉 <input type="triangle"/>ワイン風調味料 <input type="triangle"/>バジルペースト ☐塩 ☐こしょう ☐黒こしょう ☐でんぷん ☐油 ☐じゃがいも <input type="triangle"/>ズッキーニ <input type="triangle"/>にんじん <input type="triangle"/>とうもろこし ☐サラダドレッシング ☐塩 ☐こしょう <input type="triangle"/>いちごジャム																

6月26日(木)			6月27日(金)			6月30日(月)		
献立	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 枝豆のかき揚げ(米粉) 茎わかめのきんぴら		ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 焼き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 とり天 ナムル			
	☐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 <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 ☐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 ☐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 <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 ☐でんぷん ☐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 <input type="triangle"/>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 <input type="triangle"/>しょうが <input type="triangle"/>にんにく ☐うすくちしょうゆ ☐清酒 ☐塩 ☐天ぷら粉 ☐油 <input type="triangle"/>もやし <input type="triangle"/>こまつな <input type="triangle"/>にんじん ☐ごま ☐うすくちしょうゆ ☐砂糖 ☐ごま油							

6月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	267μgRAE
			B1	0.51mg
			B2	0.57mg
エネルギー	772kcal		C	31mg
たんぱく質	31.1g	食塩相当量	3.1g	
脂質	30.0%	食物繊維	6.6g	
カルシウム	341mg	マグネシウム	105mg	
鉄	2.8mg	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「黒糖ビーンズ」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。

☐パン

☐牛乳

☐ひね鶏

もやし

チンゲンサイ

たまねぎ

にんじん

しょうが

しょうが

☐うすくちしょうゆ

☐塩

☐こしょう

☐チキンスープ

☐豚肉

たまねぎ

ピーマン

エリンギ

☐こしょう

にんにく

☐トマトケチャップ

☐ウスターソース

☐でんぷん

☐サラダ油

☐ベーコン

にんじん

キャベツ

☐サラダ油

☐塩

☐こしょう

☐ご飯

☐豚肉

☐じゃがいも

たまねぎ

にんじん

セロリ

グリンピース

しょうが

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

☐ポテトとお米のささみカツ

☐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

☐こしょう

☐ご飯

☐わかめ

☐牛乳

☐鶏肉

にんじん

たまねぎ

キャベツ

葉ねぎ

☐ワンタンの皮

☐カレー粉

☐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

☐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

☐パン

☐牛乳

☐ベーコン

たまねぎ

にんじん

☐鶏卵

レタス

☐塩

☐こしょう

☐でんぷん

☐チキンスープ

☐鶏肉

ワイン風調味料

バジルペースト

☐塩

☐こしょう

☐黒こしょう

☐でんぷん

☐油

☐じゃがいも

ズッキーニ

にんじん

とうもろこし

☐サラダドレッシング

☐塩

☐こしょう

いちごジャム