

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度7月分(7/1～7/16) 姫路市教育委員会

7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)			
献立	もずく丼 牛乳 豆腐汁 揚げギョウザ			パン 牛乳 えびチャウダー ウインナーのケチャップ炒め コーンキャベツ			ご飯 牛乳 みそチゲ 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) 小松菜とたくあんの和え物			パン 牛乳 レタスのスープ ドライカレー ポテトサラダ					
献立	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ もずく <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> 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 ☐ でんぷん			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ えび ☐ バター ☐ 米粉 ☐ 脱脂粉乳 チキンスープ コーンクリーム 塩 こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> 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			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> レタス <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はるさめ ☐ にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう					
	☐ 牛乳			☐ ポークフランク <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン ☐ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 ☐ でんぷん 塩 こしょう			<input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ ☐ かえりちりめん ☐ 昆布 <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ 天ぷら粉(米粉) 塩 油			☐ 鶏肉 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ 大豆 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> 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 ☐ でんぷん ☐ サラダ油 塩 こしょう					
材料	☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ 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)			☐ キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ チキンハム チキンスープ 塩 こしょう			<input type="triangle"/> たくあん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ			☐ じゃがいも <input type="triangle"/> スッキーニ <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"/> ギョウザ ☐ 油														
7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)			
献立	一七タ献立ー ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の漬け焼き ごぼうサラダ わらびもち			あんかけ丼 牛乳 あじフライ はるさめのごま酢和え			パン 牛乳 ミネストローネ スティックハンバーグのソース焼き コーンサラダ			ご飯 牛乳 とうがん汁 焼きさばのみそだれ ナムル					
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ そうめん ☐ 油揚げ ☐ かまぼこ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 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)			☐ ご飯 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ マカロニ <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> トマトピューレ トマトケチャップ ☐ 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle"/> バジルペースト チキンスープ			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> とうがん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 削り節(だし)					
	☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 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			☐ 牛乳 ☐ あじフライ ☐ 油 ☐ はるさめ ☐ 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 塩 ☐ ごま 米酢 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油			☐ スティックドック 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 ☐ でんぷん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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 こしょう			☐ さば 塩 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					
材料	☐ チキンハム <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 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			☐ ごま 米酢 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油			☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ☐ にんじん ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油			<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油					
	☐ わらびもち														

	7月11日(金)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)
献立	パン 牛乳 ポッレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつナンター	ご飯 牛乳 にらたまスープ あじの竜田揚げ チャプチェ	夏野菜のカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ ひじきの炒めサラダ	菜めし 牛乳 はるさめスープ 大豆とコーンのかき揚げ ひね鶏のゆずソテー マスカットゼリー
献立	☐パン ☐牛乳 ☐豚肉 <input type="triangle-up"/>にんにく <input type="triangle-up"/>たまねぎ <input type="triangle-up"/>にんじん <input type="triangle-up"/>とうもろこし <input type="triangle-up"/>しめじ <input type="triangle-up"/>パセリ ☐ローリエ ☐サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう ☐鶏肉 <input type="triangle-up"/>にんにく <input type="triangle-up"/>ナンブラー ☐砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 でんぷん ☐油 <input type="triangle-up"/>こまつな <input type="triangle-up"/>キャベツ ☐まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/>にんじん 塩 こしょう ☐サラダ油			

☐ご飯

☐牛乳

☐鶏肉

☐鶏卵

☐豆腐

にんじん

にら

たまねぎ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

☐でんぷん

塩

☐こしょう

☐ごま油

☐あじ

しょうが

こいくちしょうゆ

清酒

☐でんぷん

☐油

☐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

こしょう

☐ごま油

☐ご飯

☐豚肉

☐じゃがいも

かぼちゃ

たまねぎ

なす

トマト

セロリ

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

キャベツ入り平つくね

キャベツ

にんじん

とうもろこし

☐ひじき

☐チキンハム

うすくちしょうゆ

☐サラダドレッシング

☐米酢

☐サラダ油

☐砂糖

塩

こしょう

☐ご飯

大根葉

☐牛乳

☐豚肉

☐はるさめ

しいたけ

チンゲンサイ

えのきたけ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

☐ごま油

☐でんぷん

☐大豆

とうもろこし

ピッコロハム

たまねぎ

塩

☐天ぷら粉

☐油

☐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

☐マスカットゼリー

献立紹介

作ってみませんか？

－7月14日(月)－

チャプチェ

姫路市の小中学生に
大人気のメニューです！

材料 5人分 分量(g)

牛肉スライス	75	サラダ油	適量
土しょうが	適量	うすくちしょうゆ	12
おろしにんにく	適量	こいくちしょうゆ	3
はるさめ	50	★砂糖	8
にんじん	40	塩・こしょう	少々
にら(又はねぎ)	25	ごま油	適量
たけのこ水煮	30	白いりごま	5
干しいたけ	2		

【作り方】

- ①にんじん、たけのこは千切り、干しいたけは水で戻して千切り、にらは2cm程度に切る。しょうがはすりおろしておく。牛肉は1cm幅に切る。
- ②はるさめは、お湯で戻しておく。ごまは軽くすっておく。
- ③サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、牛肉を炒める。
- ④にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、★で調味する。
- ⑤②のはるさめ、にらを加えてほぐしながら炒め、ごまを入れて仕上げる。

夏休みに
作ってみませんか？

姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。

<https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。
※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。
レシピは順次更新中です。

7月平均
栄養量

(中学校)

エネルギー		737kcal
たんぱく質		28.4g
脂質		28.7%
カルシウム		315mg
鉄		2.5mg
ビタミン	A	238μgRAE
	B1	0.48mg
	B2	0.55mg
	C	26mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		5.7g
マグネシウム		90mg
亜鉛		3.1mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △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: