

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 コーンサラダ			ご飯 牛乳 みそチゲ 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) 小松菜のソテー			パン 牛乳 レタスのスープ ドライカレー ツナポテト					
	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 ☐ しいたけ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ もずく ☐ 葉ねぎ ☐ 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 ☐ 牛乳			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 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 ☐ ポークフランク ☐ たまねぎ ☐ 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 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 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	 										

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 ポソレ エスニックチキン こまつナサラダ			ご飯 牛乳 にらたまスープ あじの照り焼き 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 ひね鶏のゆずサラダ マスカットゼリー					
										一食育の日一					
献立	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯					
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 豚肉			☐ 大根菜					
献立	☐ 豚肉			☐ 鶏肉			☐ じゃがいも			☐ 牛乳					
	<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ 鶏卵			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			☐ 豚肉					
献立	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 豆腐			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ はるさめ					
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> なす			<input type="triangle-up"/> しいたけ					
献立	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> トマト			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ					
	<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> えのきたけ					
献立	<input type="triangle-up"/> パセリ			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> チキンスープ					
	☐ ローリエ			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんにく			☐ 塩					
献立	☐ サラダ油			☐ でんぷん			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ					
	☐ チキンスープ			☐ こしょう			☐ 米粉			☐ 塩					
献立	☐ 塩			☐ ごま油			☐ カレー粉			☐ しょうゆ					
	☐ こしょう			☐ あじ			☐ ガラムマサラ			☐ ごま油					
献立	☐ 鶏肉			☐ こいくちしょうゆ			☐ パプリカパウダー			☐ でんぷん					
	☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ 大豆					
献立	<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ 砂糖			☐ トマトケチャップ			☐ とうもろこし					
	<input type="triangle-up"/> ナンプラー			☐ みりん			☐ とんかつソース			☐ ピッコロハム					
献立	☐ 砂糖			☐ 清酒			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ					
	☐ 塩			☐ でんぷん			☐ みりん			☐ 塩					
献立	☐ 黒こしょう			☐ 牛肉			☐ 塩			☐ 天ぷら粉					
	☐ カレー粉			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ 牛乳			☐ 油					
献立	<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね			☐ ひね鶏					
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> はるさめ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> 清酒					
献立	☐ まぐろ油漬け			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ					
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> にんじん					
献立	☐ サラダドレッシング			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> ひじき			☐ サラダ油					
	☐ 米酢			<input type="triangle-up"/> しいたけ			☐ チキンハム			☐ 米酢					
献立	☐ 辛子粉			<input type="triangle-up"/> サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ					
	☐ 塩			☐ ごま			☐ サラダドレッシング			<input type="triangle-up"/> ゆず果汁					
献立				☐ こいくちしょうゆ			☐ 米酢			☐ 塩					
				☐ 砂糖			☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> こしょう					
献立				☐ 塩			☐ 砂糖			☐ マスカットゼリー					
				☐ こしょう			☐ 塩								
献立				☐ ごま油			☐ こしょう								

☐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

☐でんぶん

☐塩

☐こしょう

ごま油

☐あじ

塩

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

☐砂糖

みりん

清酒

☐でんぶん

☐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

☐でんぶん

☐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

サラダ油

☐米酢

うすくちしょうゆ

ゆず果汁

塩

こしょう

☐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

土しょうが ----- 適量

おろしにんにく ----- 適量

はるさめ ----- 50

にんじん ----- 40

にら(又はねぎ) ----- 25

たけのこ水煮 ----- 30

干しいたけ ----- 2

サラダ油 ----- 適量

うすくちしょうゆ ----- 12

こいくちしょうゆ ----- 3

★砂糖 ----- 8

塩・こしょう ----- 少々

ごま油 ----- 適量

白いりごま ----- 5

【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	742kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	29.4%
カルシウム	311mg
鉄	2.4mg
ビタミン	A: 239μgRAE, B1: 0.48mg, B2: 0.55mg, C: 25mg
食塩相当量	3.3g
食物繊維	5.7g
マグネシウム	89mg
亜鉛	3.1mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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: