

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和8年度7月分(7/1～7/16) 姫路市教育委員会

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月6日(月)		
献立	パン 牛乳 レタスのスープ 鶏肉のレモン風味 キャベツとツナのサラダ			ご飯 牛乳 すまし汁 にらじゃが 青菜炒め			パン 牛乳 ボークビーンズ あじのバジル焼き コーンキャベツ			ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ パンパンジー		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="square"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="square"/> ごま油 塩 こしょう			☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ 豚肉 <input type="square"/> ワイン風調味料 <input type="square"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> チキンスープ <input type="square"/> サラダ油 塩 こしょう			☐ 豆腐 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="square"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="square"/> サラダ油 みりん うすくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 コチュジャン 塩 <input type="square"/> ごま油 <input type="square"/> でんぷん		
	☐ 鶏肉 塩 こしょう <input type="square"/> 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 レモン果汁 <input type="square"/> でんぷん			<input type="square"/> じゃがいも 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> にら <input type="square"/> サラダ油 こいくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 みりん <input type="square"/> でんぷん			☐ あじ ワイン風調味料 <input type="triangle-up"/> バジルペースト <input type="square"/> オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう			☐ ささみ油漬け ぎゅうり にんじん もやし 塩 <input type="square"/> ごま 米酢 <input type="square"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油		
	☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> サラダ油 塩 こしょう			<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン <input type="square"/> サラダ油 塩 こしょう <input type="square"/> 砂糖			<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ チキンハム チキンスープ 塩 こしょう			☐ ささみ油漬け ぎゅうり にんじん もやし 塩 <input type="square"/> ごま 米酢 <input type="square"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油		
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
献立	一七タ献立ー もすく丼 牛乳 そうめん汁 豚肉のかわり揚げ わらびもち			パン 牛乳 トマトと卵のスープ エスニックチキン マカロニサラダ			ご飯 牛乳 肉じゃが さわらの塩こうじ揚げ もやしの辛子和え			パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン こまつナサラダ		
献立材料	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もすく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> チキンスープ でんぷん			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	<input type="square"/> そうめん ☐ 油揚げ ☐ かまぼこ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 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)			☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト ☐ 鶏卵 <input type="triangle-up"/> レタス 塩 こしょう でんぷん チキンスープ			☐ 豚肉 <input type="square"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん			<input type="triangle-up"/> コーンクリーム とうもろこし ベーコン たまねぎ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="square"/> バター <input type="square"/> 牛乳 米粉 チキンスープ 塩 こしょう		
	☐ 豚肉 こいくちしょうゆ にんにく でんぷん <input type="square"/> 油 ☐ みそ みりん <input type="square"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油			☐ 鶏肉 <input type="square"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく ナンプラー <input type="square"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉			☐ さわら 塩こうじ <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ でんぷん 油			☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="square"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー でんぷん		
	<input type="square"/> わらびもち			<input type="square"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> きゅうり ☐ チキンハム <input type="square"/> サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう			<input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ 米酢 <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> ごま油 辛子粉 塩			<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和8年度7月分(7/1～7/16) 姫路市教育委員会

7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)			
献立				ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 白身魚の香味だれ 切り干しだいこんの煮物				パン 牛乳 ボンレ ポークチャップ ごぼうのごまソテー 				菜めし 牛乳 とうがん汁 沖縄かき揚げ 五目煮豆 アセロラゼリー			
												-食育の日-			
献立材料	☐ 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		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ もずく ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ オクラ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ にんにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ しめじ ☐ パセリ ☐ ローリエ ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう		☐ ご飯 ☐ 大根葉 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ とうがん ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)								
	☐ 牛乳		☐ ホキ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ 清酒 ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ 砂糖		☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ エリンギ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ でんぷん ☐ サラダ油		☐ もずく ☐ にがうり ☐ たまねぎ ☐ チキンハム ☐ 天ぷら粉 ☐ 塩 ☐ 油								
	☐ ミンチカツ ☐ 油		☐ 鶏肉 ☐ 切り干しだいこん ☐ にんじん ☐ ししいたけ ☐ 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 ☐ 削り節(だし)		☐ 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		☐ 大豆 ☐ 鶏肉 ☐ ごぼう ☐ たけのこ ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ								
	☐ 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						☐ アセロラゼリー								

献立紹介

作ってみませんか？

—7月16日(木)—

沖縄かき揚げ

材料 5人分 分量(g)

もずく	25	★	天ぷら粉	50
にがうり	25		塩	適量
たまねぎ	50		水	40
チキンハム	25		揚げ油	適量

[作り方]

- ①にがうりは、たて4分の1に切り、わたをとって、幅2～3mmのうす切りにする。たまねぎは幅5mmのうす切りにし、チキンハムは1cm幅の短冊に切る。もずくは長ければ切っておく。
- ②ボウルに★を入れてまぜる。
- ③②に①を加えて混ぜる。
- ④鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、③を入れて揚げる。



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		748kcal
たんぱく質		30.2g
脂質		29.6%
カルシウム		310mg
鉄		2.4mg
ビタミン	A	261μgRAE
	B1	0.57mg
	B2	0.56mg
	C	36mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		6.9g
マグネシウム		94mg
亜鉛		3.1mg

○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…な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: