

学校給食献立表(南部学校給食センターA)

令和8年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

	9月3日(木)			9月4日(金)			9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)		
献立	ご飯 牛乳 みそ汁 かぼちゃのかき揚げ 和風サラダ			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のインドネシア風揚げ チンゲンサイのソテー			ご飯 牛乳 磯香汁 豚肉のかわり揚げ さっぱり炒め			ご飯 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の漬け焼き もやしのサラダ			ポークカレーライス 牛乳 いわしフライ  ひじきの炒めサラダ		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 豚肉		
	☐ 豆腐			☐ 豚肉			☐ たまねぎ			☐ 豚肉			☐ じゃがいも		
	☐ 油揚げ			☐ にんにく			☐ にんにく			☐ 厚揚げ			☐ たまねぎ		
	☐ わかめ			☐ にんじん			☐ 昆布			☐ ビーフン			☐ にんじん		
	☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ かまぼこ			☐ 鶏肉			☐ セロリ		
	☐ たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 油揚げ			☐ たまねぎ			☐ グリンピース		
	☐ にんじん			☐ トマト			☐ 葉ねぎ			☐ にんじん			☐ しょうが		
	☐ 葉ねぎ			☐ サラダ油			☐ えのきたけ			☐ ししいたけ			☐ にんにく		
	☐ みそ			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ サラダ油		
献立材料	☐ 煮干し(だし)			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米粉		
	☐ かぼちゃ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 削り節(だし)			☐ 塩			☐ カレー粉		
	☐ かえりちりめん			☐ 清酒			☐ 鶏肉			☐ こしょう			☐ ガラムマサラ		
	☐ たまねぎ			☐ チキンスープ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ごま油			☐ トマトケチャップ		
	☐ 天ぷら粉			☐ バジルペースト			☐ にんにく			☐ 鶏肉			☐ とんかつソース		
	☐ 塩			☐ 鶏肉			☐ でんぶ			☐ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ たまねぎ			☐ 油			☐ にんにく			☐ みりん		
	☐ 油			☐ しょうが			☐ みそ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
	☐ チキンハム			☐ にんにく			☐ ターメリック			☐ こいくちしょうゆ			☐ 牛乳		
	☐ にんじん			☐ コリアンダー			☐ 砂糖			☐ 砂糖			☐ いわしのカリカリフライ		
献立材料	☐ もやし			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ キャベツ		
	☐ きゅうり			☐ でんぶ			☐ ごま油			☐ こしょう			☐ にんじん		
	☐ ごま			☐ ひね鶏			☐ ささみ油漬け			☐ 一味唐辛子			☐ とうもろこし		
	☐ サラダドレッシング			☐ 清酒			☐ キャベツ			☐ もやし			☐ ひじき		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ チンゲンサイ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ チキンハム		
	☐ 塩			☐ キャベツ			☐ 砂糖			☐ きゅうり			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ とうもろこし			☐ 塩			☐ チキンハム			☐ サラダドレッシング		
				☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米粉		
				☐ 塩			☐ 米酢			☐ 米酢			☐ サラダ油		
				☐ こしょう			☐ ごま油			☐ サラダ油			☐ 砂糖		
献立材料				☐ サラダ油			☐ サラダ油			☐ 塩			☐ 塩		
	9月10日(木)			9月11日(金)			9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)		
献立	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉のゆず風味 りっちゃんのサラダ 			パン 牛乳 鶏肉のフォー 白身魚のバジル揚げ ごぼうのごまソテー			ご飯 牛乳 豆腐汁 豚肉のみそ炒め じゃがいものきんぴら			ご飯 牛乳 スーミータン スーミータン ごまザンギ はりはり漬け			パン 牛乳 フェジョアーダ 揚げさばのマリネ 青菜炒め		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉			☐ 鶏肉			☐ 豆腐			☐ 鶏卵			☐ 白いんげん豆		
	☐ 油揚げ			☐ フォー			☐ 油揚げ			☐ チキンハム			☐ たまねぎ		
	☐ 豆腐			☐ たまねぎ			☐ わかめ			☐ コーンクリーム			☐ にんじん		
	☐ じゃがいも			☐ もやし			☐ えのきたけ			☐ とうもろこし			☐ ポークフランク		
	☐ ごぼう			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも		
	☐ にんじん			☐ にら			☐ たまねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ パセリ		
	☐ こんにゃく			☐ レモン果汁			☐ 葉ねぎ			☐ チキンスープ			☐ サラダ油		
	☐ 葉ねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ		
献立材料	☐ みそ			☐ ナンブラー			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ ウスターソース		
	☐ 煮干し(だし)			☐ 砂糖			☐ 削り節(だし)			☐ こしょう			☐ トマトケチャップ		
	☐ 鶏肉			☐ 塩			☐ 昆布(だし)			☐ でんぶ			☐ 砂糖		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ 豚肉			☐ しょうが			☐ ワイン風調味料		
	☐ 油			☐ チキンスープ			☐ しょうが			☐ 鶏肉			☐ 塩		
	☐ みりん			☐ ホキ			☐ サラダ油			☐ しょうが			☐ さば		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ ワイン風調味料			☐ だいこん			☐ にんにく			☐ でんぶ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ バジルペースト			☐ たまねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 油		
	☐ 砂糖			☐ 塩			☐ みそ			☐ 清酒			☐ たまねぎ		
	☐ ゆず果汁			☐ こしょう			☐ みりん			☐ 塩			☐ レモン果汁		
献立材料	☐ でんぶ			☐ 黒こしょう			☐ 清酒			☐ ごま			☐ 塩		
	☐ チキンハム			☐ でんぶ			☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶ			☐ こしょう		
	☐ キャベツ			☐ 油			☐ でんぶ			☐ 鶏肉			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ にんじん			☐ チキンハム			☐ じゃがいも			☐ 切り干しだいこん			☐ みりん		
	☐ きゅうり			☐ サラダ油			☐ にんじん			☐ きゅうり			☐ チキンスープ		
	☐ とうもろこし			☐ ごぼう			☐ グリンピース			☐ にんじん			☐ ウスターソース		
	☐ 塩こんぶ			☐ 米酢			☐ 砂糖			☐ 塩			☐ トマトケチャップ		
	☐ かつおぶし			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖		
	☐ 米酢			☐ ごま			☐ こいくちしょうゆ			☐ 米酢			☐ 塩		
	☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ みりん			☐ 砂糖			☐ こしょう		
	☐ サラダ油			☐ サラダドレッシング			☐ 塩			☐ 米酢			☐ 砂糖		
	☐ こしょう						☐ サラダ油								

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和8年度9月分(9/3~9/30) 姫路市教育委員会

9月17日(木)			9月18日(金)			9月24日(木)			9月25日(金)			9月28日(月)			
献立	わかめご飯 牛乳 はるさめスープ 厚揚げのチリソース ごまドレッシング和え		一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦めん汁 あじの竜田揚げ 小松菜のソテー			ご飯 牛乳 カムジャタン 揚げギョウザ ナムル			一月見献立 ご飯 牛乳 沢煮椀 焼きそばのみそだれ さといものそぼろ煮 月見だんご			ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 大豆とハムのかき揚げ(米粉) かんぴょうの卵とじ			
	☐ ご飯 ☐ わかめ		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯				
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ ベーコン ☐ はるさめ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油 でんぶん		☐ もち麦めん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)		☐ 豚肉 清酒 ☐ 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"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら ☐ サラダ油 ポークスープ にんにく しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン 塩		☐ 豚肉 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		☐ さば 塩 しょうが <input type="triangle-up"/> 砂糖 ☐ みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 でんぶん		☐ 豆腐 油揚げ ☐ さつまいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ わかめ ☐ みそ 煮干し(だし)				
献立	☐ 豚肉 ☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダ油 チキンスープ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン でんぶん ごま油		☐ あじ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 ☐ でんぶん ☐ 油		<input type="triangle-up"/> ギョウザ ☐ 油		☐ 鶏肉 清酒 ☐ さといも <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ☐ でんぶん ☐ サラダ油		☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ ピッコロハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ 塩 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油		<input type="triangle-up"/> かんぴょう 塩 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 根深ねぎ しょうが ☐ サラダ油 しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ				
	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり ささみ油漬け ごま 米酢 砂糖 サラダ油 塩 うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ☐ サラダ油		<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油		☐ 鶏肉 清酒 ☐ さといも <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ☐ でんぶん ☐ サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)								
9月29日(火)			9月30日(水)			9月平均 栄養量 (中学校)			献立紹介 作ってみませんか? -9月15日(火)- ごまザンギ			材料 5人分 分量(g)			
献立	野菜マーボー丼 牛乳 あじフライ ひじきとコーンの炒め煮		パン 牛乳 かぼちゃと枝豆のスープ ハンバーグのきのこソース ツナポテト			エネルギー		768kcal	★			鶏肉 ----- 275 うすくちしょうゆ --- 10 土しょうが ----- 3 おろしにんにく --- 2.5 清酒 ----- 5 塩 ----- 0.5 白いりごま ----- 20			
	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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 塩 ごま油 ☐ でんぶん		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ バター ☐ 牛乳 チキンスープ 塩 ごしょう でんぶん		☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しめじ 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		たんぱく質	29.9g	脂質	29.3%	カルシウム	337mg	鉄	3.2mg	でんぶん ----- 適量 揚げ油 ----- 適量
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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 塩 ごま油 ☐ でんぶん		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ バター ☐ 牛乳 チキンスープ 塩 ごしょう でんぶん		☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しめじ 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		ビタミン	A 244μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 27mg	食塩相当量	3.0g	食物繊維	6.7g	マグネシウム	102mg	
	☐ あじフライ ☐ 油		☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん		☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 ごしょう		亜鉛	3.4mg				北海道では、から揚げのことを「ザンギ」と呼びます。給食ではごまを加えた「ごまザンギ」にしました。香ばしいごまの風味が楽しめる揚げ物です。			