

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 もやしのごま酢炒め			パン 牛乳 トマトじゃが タンドリーチキン りっちゃんのサラダ			ご飯 牛乳 磯香汁 とうがんと豚肉のみそ炒め はるさめのごま酢和え			ご飯 牛乳 ビーフンスープ ごまザンギ 青菜炒め			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			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 豚肉			<input type="triangle-up"/> じゃがいも		
	☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ビーフン			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
献立材料	☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 昆布			☐ 厚揚げ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ かまぼこ			☐ たまねぎ			<input type="triangle-up"/> セロリ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> グリンピース		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> トマト			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
献立材料	<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	☐ みそ			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ サラダ油		
	☐ 煮干し(だし)			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米粉		
				☐ 清酒			☐ 削り節(だし)			☐ 塩			☐ カレー粉		
献立材料	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			☐ とうがん			☐ こしょう			☐ ガラムマサラ		
	☐ かえりちりめん			<input type="triangle-up"/> パン			☐ 豚肉			☐ ごま油			☐ パプリカパウダー		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 鶏肉			☐ 厚揚げ						☐ チキンスープ		
	☐ 天ぷら粉			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ 鶏肉			☐ トマトケチャップ		
献立材料	☐ 塩			☐ しょうが			<input type="triangle-up"/> サラダ油			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ とんかつソース		
	☐ こしょう			☐ ヨーグルト			☐ みそ			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ 油			☐ トマトケチャップ			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ みりん		
				☐ ウスターソース			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ 塩		
献立材料	☐ チキンハム			<input type="triangle-up"/> レモン果汁			☐ 清酒			☐ 塩			☐ 牛乳		
	<input type="triangle-up"/> もやし			☐ 塩			☐ ごま油			☐ ごま			☐ いわしのカリカリフライ		
	<input type="triangle-up"/> にら			☐ こしょう			☐ でんぷん			☐ でんぷん			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ チキンハム			☐ はるさめ			☐ 油			<input type="triangle-up"/> にんじん		
献立材料	☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ チキンハム						<input type="triangle-up"/> とうもろこし		
	☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="triangle-up"/> ひじき		
	☐ 米酢			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> もやし			☐ チキンハム		
	☐ 塩			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料	☐ ごま			☐ かつおぶし			☐ ごま			☐ チキンハム			☐ サラダドレッシング		
	☐ サラダ油			☐ 米酢			☐ 米酢			☐ サラダ油			☐ 米粉		
				☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩			☐ サラダ油		
				☐ 塩			☐ 砂糖			☐ こしょう			☐ 砂糖		
献立材料				☐ こしょう			☐ ごま油			☐ 砂糖			☐ 塩		
													☐ こしょう		
	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 チンゲンサイのソテー			パン 牛乳 鶏肉のフォー 白身魚のバジル揚げ ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 豆腐汁 豚肉のかわり揚げ じゃがいものきんぴら			ご飯 牛乳 スーミータン 鶏肉の漬け焼き はりはり漬け			パン 牛乳 フェジョアード 揚げさばのマリネ もやしのサラダ		
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			<input type="triangle-up"/> チキンハム			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
献立材料	☐ 豆腐			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> コーンクリーム			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ ポークフランク		
	<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> レモン果汁			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> パセリ		
献立材料	<input type="triangle-up"/> こんにゃく			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			☐ サラダ油		
	<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			☐ ナンブラー			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ		
	☐ みそ			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ ウスターソース		
	☐ 煮干し(だし)			☐ 塩			☐ 削り節(だし)			☐ こしょう			☐ トマトケチャップ		
献立材料				☐ こしょう			☐ 昆布(だし)			☐ でんぷん			☐ 砂糖		
	☐ 鶏肉			☐ チキンスープ			☐ 豚肉			☐ 鶏肉			☐ ワイン風調味料		
	☐ 塩						<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 塩		
	☐ こしょう						<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ さば		
献立材料	☐ 油			☐ ホキ			☐ でんぷん			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ でんぷん		
	☐ みりん			<input type="triangle-up"/> ワイン風調味料			☐ 油			☐ こいくちしょうゆ			☐ 油		
	☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> バジルペースト			☐ みそ			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	☐ 砂糖			☐ 塩			☐ みりん			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> レモン果汁		
献立材料	☐ ゆず果汁			☐ でんぷん			☐ 砂糖			☐ 清酒			☐ こしょう		
	☐ でんぷん			☐ 油			☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ		
							☐ ごま油			☐ 一味唐辛子			☐ みりん		
													☐ 砂糖		
献立材料	☐ ひね鶏			☐ チキンハム			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん			<input type="triangle-up"/> もやし		
	<input type="triangle-up"/> 清酒			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 鶏肉			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ チキンハム		
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ ごま			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> 塩			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ 米酢			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米酢		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ サラダ油		
	☐ 塩			☐ サラダドレッシング			☐ こいくちしょうゆ			☐ 米酢			☐ 砂糖		
	☐ こしょう			☐ 白みそ			☐ みりん						☐ 塩		
献立材料	☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩								
				☐ 塩			☐ サラダ油								

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 さっぱり炒め			一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦めん汁 あじの竜田揚げ 小松菜とたくあんの和え物			ご飯 牛乳 カムジャタン 揚げギョウザ 炒めナムル			一月見献立 ご飯 牛乳 沢煮椀 揚げさばのみそだれ 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						
材	☐ 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 <input type="triangle-up"/> 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)			☐ 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)						
料	☐ 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			☐ さば 塩 油 しょうが ☐ 砂糖 ☐ みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 でんぶん			☐ 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						
	☐ 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			<input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ごまつな 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ			<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			<input type="triangle-up"/> かんぴょう 塩 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> 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						
料	☐ ささみ油漬け キャベツ にんじん ☐ 砂糖 塩 うすくちしょうゆ 米酢 ごま油 サラダ油			☐ ごま うすくちしょうゆ			☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ ごま			☐ 月見だんご(みたらし)									
	☐ ごま油 サラダ油			☐ ごま うすくちしょうゆ			☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ ごま			☐ 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8日(火)- ごまザンギ							
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 ポテトサラダ			エネルギー		766kcal										
	☐ 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			☐ 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			たんぱく質	29.7g											
材	☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 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 <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース			脂質	29.0%											
	☐ ごま油 でんぶん			☐ 砂糖 みりん でんぶん			カルシウム	340mg											
料	☐ 牛乳			☐ 砂糖 みりん でんぶん			鉄	3.2mg											
	☐ あじフライ ☐ 油			☐ 砂糖 みりん でんぶん			ビタミン	A 239μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 27mg											
料	☐ ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油			☐ じゃがいも きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング 塩 ごしょう			食塩相当量	3.0g											
	☐ ごま油 でんぶん			☐ じゃがいも きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング 塩 ごしょう			食物繊維	6.7g											
料	☐ ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油			☐ じゃがいも きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング 塩 ごしょう			マグネシウム	103mg											
	☐ ごま油 でんぶん			☐ じゃがいも きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ 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。							