

7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
ごはん	パン 牛乳 もやしのスープ ポークチャップ	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのしぐれに あじつけのり	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのしぐれに あじつけのり	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのあまずいため	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのあまずいため	-しよくいくのひー スープカレー(もちむぎごはん) 牛乳 やさいのソテー もちアイス	
こんだて ぎ り ょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> もちむぎ	<input type="checkbox"/> けいにく
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しるいんげんまめペースト
	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう	<input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう	<input type="checkbox"/> セロリー	<input type="checkbox"/> たまねぎ
<input type="checkbox"/> にら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> えだまめ	
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> カレーこ	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> トマトピューレ	<input type="checkbox"/> トマトピューレ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	
<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	
<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> とりレバー	<input type="checkbox"/> とりレバー	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こしょう	
<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ポークスープ	
<input type="checkbox"/> しめじ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ポークスープ	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	
<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> あかピーマン	
<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> スズキーニ	<input type="checkbox"/> スズキーニ	
<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ベーコン	
<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
					<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	
					<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	
					<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
					<input type="checkbox"/> もちアイス	<input type="checkbox"/> もちアイス	

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	651kcal	
たんぱく質	23.4g	
脂質	27.6%	
カルシウム	289mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	392μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.50mg
	C	40mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.1g	
マグネシウム	74mg	
亜鉛	2.7mg	



作ってみませんか?

-7月12日(月)-

ゴーヤチャンプル

材料 5人分 分量(g)

[にがうり(ゴーヤ) --- 40	卵 ----- 75
塩 ----- 0.5	サラダ油 ----- 5
豆腐 ----- 100	塩 ----- 1
豚肉 ----- 75	こしょう ----- 0.1
にんじん ----- 25	しょうゆ(淡口) --- 7.5
たまねぎ ----- 100	

【作り方】

- ①にがうりは中のワタをとり、うす切りにし、塩もみしてゆでる。
- ②豆腐はサイの目に切り、ゆでる。
- ③にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ④サラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをする。にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤①のにがうり、②の豆腐を加え調味し、ときほぐした卵をまわし入れ仕上げます。



給食で味わおう!
兵庫・姫路の食材



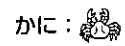
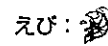
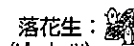
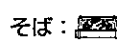
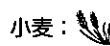
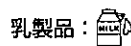
姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。この取組の一環として、県産学校給食用物資提供事業を受け、貴重な兵庫県産の食材を順次取り入れていきます。

この事業は需要が大きく落ち込んだ神戸ビーフ・県産水産物について、学校給食で提供して頂くことにより消費を拡大し、生産者の経営安定を図るとともに、県内の児童生徒にそのおいしさや魅力を伝えることを目的としています。

献立	7/2 神戸牛どん
	7/14 味付けのり

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎ質) □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



(ピーナッツ)