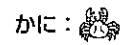
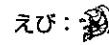
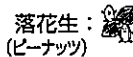
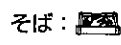
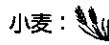
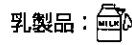


		7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)	
こんだて		パン 牛乳 かぼちゃとえだまめのスープ フレンチドック	<b>ごうべきゅうどん</b> 牛乳 ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 ギョウザスープ <b>ゴーヤチャンプル</b> あじつけのり	パン 牛乳 ポトフ ドライカレー かたぬきチーズ	
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	
	<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ごぼうにく	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ポークフランク	
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ		<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> すいぎョウザ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="checkbox"/> えだまめ		<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> さやいんげん
	<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> ポークスープ
	<input type="checkbox"/> バター		<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう	<input type="checkbox"/> ポークスープ
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう	<input type="checkbox"/> しお
	<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			
	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にがうり	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	
	<input type="checkbox"/> フランクフルト	<input type="checkbox"/> キヤベツ	<input type="checkbox"/> キヤベツ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> とりレバー	
	<input type="checkbox"/> こむぎこ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごぬぎ)	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> セロリー	
	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> だいず	
		<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しょうが	
		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<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"/> りんごす	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	
		<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> ウスターソース	
		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう	
		<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> にんにく	
					<input type="checkbox"/> しお	
					<input type="checkbox"/> こしょう	
					<input type="checkbox"/> ポークスープ	
					<input type="checkbox"/> かたぬきチーズ	
		7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)	
こんだて		<b>ーたなばたこんだてー</b> わかめごはん 牛乳 そうめんじる <b>かぼちゃのかきあげ(こめこ)</b> たなばたゼリー	ごはん 牛乳 カムジャタン ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 とうぶじる いわしのにつけ あぶらみそ	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあますいため	
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	
	<input type="checkbox"/> わかめ	<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"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> そうめん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	
	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> がんもどき	
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> にんじん	<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"/> オクラ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たけのこ	
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	
	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> いわし	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> さとう	
	<input type="checkbox"/> しお	<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"/> さとう	<input type="checkbox"/> キャベツ	
	<input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)	<input type="checkbox"/> コチジャン	<input type="checkbox"/> コチジャン	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ベーコン	
	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> こめす	
		<input type="checkbox"/> ひねどり	<input type="checkbox"/> ひねどり	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> さとう	
		<input type="checkbox"/> キヤベツ	<input type="checkbox"/> キヤベツ	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> しお	
		<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> うのはな	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	
		<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> しょうが		
		<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<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"/> しお	<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
		<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> せいしゅ		
		<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> みりん		
		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう		
		<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"/> あかみそ		
		<input type="checkbox"/> ゆずかじゅ	<input type="checkbox"/> ゆずかじゅ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □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



(ピーナッツ)

7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
ごはん	リッチパン 牛乳 カイン・ザウ けいにくのしくれに	ごはん	げんまいいりごはん 牛乳 みそしる ツナおから ひじきのぶりかけ	ごはん	パン 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) やさしいソテー ごぞかな	ごはん	—しよくいくのひー ごはん 牛乳 いそぢる すすきのあんかけ ぶどうゼリー
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> げんまい	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	
	<input type="checkbox"/> マーガリン	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> ライスパスタ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<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"/> かまぼこ	
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> はねぎ	
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> えのきたけ	
	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> ナンブラー	<input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> うのはな	<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ナンブラー	<input type="checkbox"/> うのはな	<input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> ナンブラー	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> さとう		
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キヤベツ	<input type="checkbox"/> しお		
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> こしょう		
<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも		
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> スツキーニ	<input type="checkbox"/> あぶら		
<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> にんじん		
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ピーマン		
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> たまねぎ		
<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> さとう	<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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ウスターソース		
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> こぞかな	<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> かつおぶし		<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> ぶどうゼリー		
	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう				
	<input type="checkbox"/> さとう	<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"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん				

7月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	651kcal	
たんぱく質	23.8g	
脂質	29.0%	
カルシウム	330mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	268μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.49mg
	C	25mg
食塩相当量	2.5g	
食物繊維	3.5g	
マグネシウム	77mg	
亜鉛	2.7mg	



作ってみませんか?

-7月1日(木)-

かぼちゃと枝豆のスープ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	50	牛乳	100
かぼちゃ	150	ポークスープ	75
たまねぎ	100	塩	3
枝豆	50	こしょう	0.3
キャベツ	100	コーンスターチ	7.5
バター	5	水	300

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大、たまねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ②バターを熱し、ベーコンを炒める。
- ③たまねぎを加え、塩・こしょうをし、しんなりするまで炒め、水、ポークスープを入れ、ひと煮立ちしたらかぼちゃを入れる。
- ④キャベツを加え、柔らかくなったら牛乳を加えて煮込む。
- ⑤下ゆでした枝豆を加える。
- ⑥水溶きコーンスターチを加え、少しとろみをつけて仕上げる。

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
	7/5 味付けのり

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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

