

	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ごはん 牛乳 わかめスープ ホイコーロウ かんこくのり	ごはん 牛乳 かんとうに ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ)	パン 牛乳 カレースープ(こめこめん) ポテトのチーズソテー	ごはん 牛乳 にくだんこのスープ アスパラとぶたにくのちゅうかいため	わかめごはん 牛乳 やさしいみそしる ツナおから
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パプリカペースト ポークスープ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごめき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかみそ テンメンジャン こいくちしょうゆ チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレーこ しお <input type="checkbox"/> でんぷん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> ぶたにく せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぶたかやなぎ こいくちしょうゆ オイスターソース さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)
	6月9日(金)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)
こんだて	はたとちのけんこしょうかんこんで- ぶたどん 牛乳 こあじのなんばんづけ	スタミナごはん 牛乳 もずくじる ひじきのあぶらいため	パン 牛乳 フライベース にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 とうぶじる さばのうめに きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 フェジョアータ ごぼうのソテー りんごジャム	ごはん 牛乳 レタスのスープ なつやさいとぶたにくのみそあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにやく しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう こめす うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みそ こいくちしょうゆ さとう みりん せいしゅ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> いとみつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> けいにく カレーこ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル チキンスープ ワインぶちようみりょう うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(ごむぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> きゅうり しお <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ さとう みりん こめす	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう ワインぶちようみりょう しお こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ みりん さとう

○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(たんすいかがつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

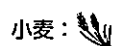
特定原材料表示



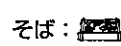
卵



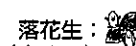
乳製品



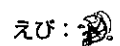
小麦



そば



落花生



えび



かに

(ピーナッツ)

学校給食献立表(中ブロック) 令和5年度6月分(6/1~6/30)

姫路市教育委員会

	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ごはん 牛乳 ばちじる ごもくにまめ あぶらみそ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ キムチいため レモンゼリー	おやこどんぶり 牛乳 だいすどハムのかきあげ(こめこ)	パンキンパン 牛乳 とうにゅうスープ けいにくのトマトに	ポークカレー(こめこざっこごはん) 牛乳 やさいのソテー	6月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> はつがげんまい <input checked="" type="checkbox"/> もちくるまい <input checked="" type="checkbox"/> もちきび <input checked="" type="checkbox"/> あずき <input checked="" type="checkbox"/> もちあかまい <input checked="" type="checkbox"/> ハトむぎ <input checked="" type="checkbox"/> もちあわ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> スツキーニ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <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"/> サラダあぶら	エネルギー	611kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> どんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインぶどうちゅうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ターメリック <input type="checkbox"/> コリアンダー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> にがりり <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> のりのつくだに	たんぱく質	24.3g	
						脂質	30.8%	
						カルシウム	303mg	
						鉄	1.9mg	
						ビタミン	A	212μgRAE
							B1	0.39mg
							B2	0.49mg
							C	20mg
						食塩相当量	2.4g	
						食物繊維	4.8g	
						マグネシウム	80mg	
						亜鉛	3.0mg	

○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

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

(ピーナッツ)