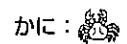
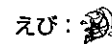
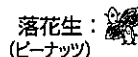
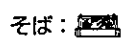
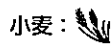


	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
こんだて	パン 牛乳 ポークビーンズ おんやさい (フレンチドレッシング)	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	こうべぎゅうどん 牛乳 おきなわかきあげ	パン 牛乳 トマトじゃが ひじきのいためサラダ ござかな
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> ごんにやく しお <input type="triangle-up"/> にんじん 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="radio"/> ぶたにく ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> 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"/> パセリ <input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="triangle-up"/> ごんにやく しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる	<input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> ながり <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ パセリ
	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう ごめず <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング りんごず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="radio"/> ござかな
7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)	
こんだて	~たなばたこんだて~ さけごはん 牛乳 そうめんじる やさいのモロヘイヤあげ(こめこ) わらびもち	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに あじつけのり	スープカレー 牛乳 キャベツのあますいため はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 やさいのみそじる こーやチャンプル うめぼし
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="radio"/> さけ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ しお こしょう ポークスープ	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="triangle-up"/> えだまめ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ しお こしょう ポークスープ	<input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)
	<input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ 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="triangle-up"/> ねぶたけねぎ トウナンジャン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="triangle-up"/> ながり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう うすくちしょうゆ
<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えび(からつき) しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="triangle-up"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン ごめず さとう しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="triangle-up"/> うめぼし	
<input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □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



	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)
こんだて	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ けいにくのレモンふうみ	ごはん 牛乳 とうふじる ごもくきんぴら きゅうりのしょうゆづけ	パンキンパン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー	ーしょいくのひー もちむぎごはん 牛乳 あおさじる すずきのあんかけ アイスクリーム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> もちむぎ
	<input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう	<input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> あおさのり <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ 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="radio"/> けいにく しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう <input type="triangle-up"/> ハセリ	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <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 こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> スズキーニ <input type="radio"/> ベーコン うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="radio"/> すずき しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> アイスクリーム

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	650kcal	
たんぱく質	24.2g	
脂質	27.5%	
カルシウム	307mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	220μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.50mg
	C	28mg
食塩相当量	2.6g	
食物繊維	3.8g	
マグネシウム	80mg	
亜鉛	2.7mg	



作ってみませんか?

-7月16日(金)-

すずきのあんかけ

材料 5人分 分量(g)

すずき	200	にんじん	25
塩	少々	ピーマン	25
こしょう	少々	サラダ油	5
でんぶん	50	トマトケチャップ	15
じゃがいも	100	ウスターソース	15
揚げ油	適量	砂糖	10
たまねぎ	75	でんぶん	2.5

【作り方】

- ①すずき・じゃがいもはサイコロ切りにし、すずきはでんぶんをまぶして揚げる。じゃがいもは素揚げする。
- ②にんじん・ピーマンは色紙切りにして、茹でる。
- ③たまねぎは色紙切りにし、サラダ油で炒め、@で調味し、でんぶんできつめる。
- ④①②に③をからめる。



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。



7/5 神戸牛どん
7/8 味付けのり
(書写養護はのりの佃煮)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □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

