

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度7月分(7/1~7/20)

姫路市教育委員会

	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
ごはん	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが じゃこのげんきあげ	ごはん 牛乳 スーミータン マーボーなす	なかよしパン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ スライスチーズ	あんかけどんぶり 牛乳 おきなわかきあげ	ーたなぼたこんだてー わかめごはん 牛乳 そうめんじる ぶたにくのしょうがやき ひゅうがなつぜりー
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たけのこ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> しめじ <input checked="" type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> 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)
ざいりょう	<input 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"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゅ <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"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな しお <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゅ しお こしょう でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ にら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく トウバンジャン ポークスープ ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ せいしゅ でんぷん	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <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 しお でんぷん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> もずく <input checked="" type="checkbox"/> にかうり <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン こいくちしょうゆ さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ひゅうがなつぜりー
	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)
ごはん	ごはん 牛乳 ちゅうかさスープ さばのかわりみそに うめぼし	ごはん 牛乳 みそしる ひじきととうもろこしのいために	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー	ごはん 牛乳 いそかじる ゴーヤチャンプル	パン 牛乳 カイン・ザウ かほちゃコロッケ キャベツのソテー
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳
ざいりょう	<input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" 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"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> うめぼし	<input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ サラダあぶら	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> 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 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"/> ズッキーニ <input type="checkbox"/> ベーコン うすくちしょうゆ しお こしょう サラダあぶら	<input type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> にかうり <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="checkbox"/> かほちゃコロッケ あぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ しお こしょう サラダあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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 卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生(ピーナッツ):

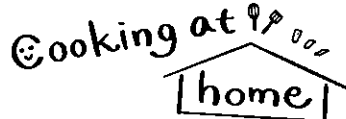
えび:

かに:

7月15日(金)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	なつのかレーライス(こめこ) 牛乳 チキンのいためサラダ	-しよくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 すましじる だいずのいそに あじつけのり(しお)		ごはん 牛乳 カムジャタン ごまザンギ もちアイス		エネルギー	611kcal	
	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <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"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ しょうしんこ しお こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 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="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <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"/> だいず <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく せいしゅ <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"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチジャン しお <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ せいしゅ しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> もちアイス	たんぱく質	21.4g			
こんだてざいりょう						脂質	27.2%	
						カルシウム	325mg	
						鉄	2.8mg	
						ビタミン	A	217μgRAE
							B1	0.40mg
							B2	0.49mg
						C	18mg	
						食塩相当量	2.4g	
						食物繊維	4.9g	
						マグネシウム	85mg	
						亜鉛	2.9mg	



作ってみませんか?



7月13日(水)

ゴーヤチャンプル

材料5人分 分量(g)

にがうり(ゴーヤ).....35	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).....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の豆腐を加えしょうゆ(淡)で調味し、ときほぐした卵をまわし入れ仕上げる。



7月20日(水)

カムジャタン

材料5人分 分量(g)

豚肉.....100	ポークスープ.....50
清酒.....2.5	土しょうが.....4
じゃがいも.....250	おろしにんにく.....0.5
たまねぎ.....200	しょうゆ(淡).....17.5
にんじん.....75	しょうゆ(濃).....5
たけのこ.....25	コチジャン.....7.5
いら.....25	塩.....0.5
サラダ油.....5	水.....150

【作り方】

- ①じゃがいもは角切り、にんじん、たけのこはいちょう切りにする。たまねぎは短冊切り、いらは2~3cmに切り、土しょうがはすりおろす。豚肉は清酒をふっておく。
- ②サラダ油を熱し、おろしにんにくと土しょうがをさっと炒め、豚肉を加え、さらに炒める。
- ③にんじん、たけのこを加え、水を入れて、少し煮る。
- ④ポークスープ、④と塩を入れ調味する。
- ⑤じゃがいも、たまねぎを加え、さらに煮る。
- ⑥いらを入れ仕上げる。



夏休みに作ってみませんか?

姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。

<https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。

※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。レシピは順次更新中です。

○赤の食品...体をつくるもの(たんぱくしつ・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)

