

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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)
こんだて	ごはん 牛乳 フルコギ あげギョウザ	ごはん 牛乳 あかだし わふうハンバーグ そばろ	ごはん 牛乳 すましじる かぼちゃのかきあげ だいずのにもの	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあまずいため	ごはん 一たなばたこんだて一 牛乳 そうめんじる しずのてんぷら こまつなとたくあんのあえもの たなばたゼリー	
	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> りんごジュース <input type="triangle-up"/> コチジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <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"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle-up"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんと <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <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="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <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="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> オクラ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たなばたゼリー
こんだて	いりこなめし 牛乳 フェジョアーダ おんやさい ドレッシング	ごはん 牛乳 わかめスープ いためビビンバ かんこくのり	ごはん 牛乳 カイン・ザウ ジャーマンポテト チーズ	とりごぼうごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに	ごはん 牛乳 にくじゃが ウインナーのいそべあげ	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく <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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こめず <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> ナンブラー <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> チーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="radio"/> ウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	

○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)

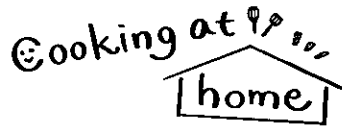
特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)

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	あぶたまどんぶり 牛乳 やさしいため		ごはん ーしょくいくのひー 牛乳 みそしる たいのエスカベージュ くきわかめのつくだに		カレーライス 牛乳 さぼうのソテー デザート		エネルギー	632kcal
	こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <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"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> えび <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 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="radio"/> だっしふんにゅう <input type="radio"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> なら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> たい <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こま <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> デザート	たんぱく質
脂質		29.6%	カルシウム	330mg	鉄	2.3mg	ビタミン	A: 241μgRAE B1: 0.32mg B2: 0.49mg C: 20mg
食塩相当量	2.3g	食物繊維	4.8g	マグネシウム	89mg	亜鉛	3.3mg	



作ってみませんか?



7月13日(水)

鶏ごぼうごはん

材料5人分 分量(g)

精白米…400(約3合)	しょうゆ(濃) ……10
鶏ひき肉 ……75	砂糖 ……5
土しょうが ……1	清酒 ……5
ごぼう ……50	サラダ油 ……1.5
にんじん ……15	

【作り方】

- ①にんじん、ごぼうはみじん切り、土しょうがはすりおろす。
- ②サラダ油を熱し、土しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③ごぼうとにんじんを加えて炒める。
- ④調味料を入れて煮る。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。



7月13日(水)

さばのみそ煮

材料5人分 分量(g)

さば切身(50g)…5切	砂糖 ……15
土しょうが ……10	赤みそ ……15
	しょうゆ(濃) ……10
	みりん ……5
	清酒 ……15
	水 ……100

【作り方】

- ①土しょうがはすりおろす。
- ②鍋で調味料、土しょうが、水を煮立て、さばを入れる。
- ③20分程度煮て、火を止め、味を煮含ませる。



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)

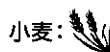
特定原材料表示



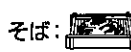
卵



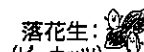
乳製品



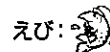
小麦



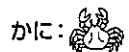
そば



落花生(ピーナッツ)



えび



かに