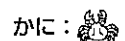
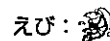
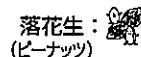
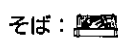
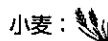


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月7日(月)	6月8日(火)
<b>献立</b>	ご飯 牛乳 豚汁 いわしの竜田揚げ ひね鶏のゆずサラダ	パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ ポテトサラダ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げギョウザ 炒めナムル	一歳と口の健康週間献立 ご飯 牛乳 野菜のうま煮 きびなごフライ ごぼうの炒め物	チキンカレーライス 牛乳 蒸しシュウマイ はくさいとじゃこの炒め物	ご飯 牛乳 すまし汁 揚げさばのみそだれ だいこんサラダ
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぶん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 砂糖 ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ 葉ねぎ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー ポークスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 牛乳 ポークシュウマイ はくさい ほうれんそう にんじん ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 サラダ油 ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) さば 清酒 塩 でんぶん 油 しょうが さとう みそ こいくちしょうゆ みりん だいこん 塩 きゅうり にんじん チキンハム ごま サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶん 油 ひね鶏 清酒 塩 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく ターメリック コリアンダー 塩 でんぶん 油 じゃがいも 塩 きゅうり とうもろこし サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぶん ギョウザ 油 ほうれんそう もやし 塩 にんじん サラダ油 うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> きびなごフライ ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ 葉ねぎ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳 ポークシュウマイ はくさい ほうれんそう にんじん ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 サラダ油 ごま油	<input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 でんぶん 油 しょうが さとう みそ こいくちしょうゆ みりん だいこん 塩 きゅうり にんじん チキンハム ごま サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料 ごまつな キャベツ 塩 まぐろ油漬け にんじん こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ でんぶん 塩 こしょう ホキ ワイン風調味料 塩 こしょう でんぶん 油 根深ねぎ しょうが にんにく 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ポークハム にんじん もやし 塩 ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう のり佃煮	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 チキンスープ 塩 こしょう ポークフランク たまねぎ ピーマン サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう グリーンアスパラガス キャベツ 塩 チキンハム こしょう 黒こしょう うすくちしょうゆ サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 肉じゃが じゃこの元氣揚げ はくさいのツナステーキ 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ごんにゃく サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ちりめんじゃこ ごぼう うの花 塩 レモン果汁 天ぷら粉 油 はくさい 塩 まぐろ油漬け サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 とうがんスープ 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのおかか和え ベーコン しょうが 厚揚げ とうがん にんじん しいたけ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん ほうれんそう 塩 もやし かつおぶし うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 スバゲティ 塩 サラダ油 豚肉 ちくわ キャベツ にんじん 葉ねぎ とんかつソース ウスターソース あおさ粉 こしょう さけ ワイン風調味料 バジルピューレ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう でんぶん 油 ごぼう 米酢 にんじん チキンハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング 塩 サラダ油

○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・しほう) △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



学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

	6月17日(木)	6月18日(金)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	
<b>献立</b>	ご飯 牛乳 キムチスープ とびうおフライ アスパラガスのごま炒め	<b>一食育の日</b> ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のゆず風味 大豆の磯煮 あじさいゼリー	ご飯 牛乳 わかめスープ あじの有馬焼き チャブチェ	あんかけ丼 牛乳 タッカルビ じゃがいものそぼろ煮	アップルパン 牛乳 ビーフンスープ 白身魚のチリソース キャベツとハムのサラダ	ご飯 牛乳 三平汁 <b>厚揚げの卵とじ</b> もやしのごま酢炒め	
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 △ 根深ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 △ はくさいキムチ △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ わかめ ○ 豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ かまぼこ △ しめじ △ 根深ねぎ △ えだまめ △ しょうが △ サラダ油 △ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ 塩 △ でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン △ ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 ○ ビーフン ○ 厚揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ さけボール △ だいこん △ にんじん □ じゃがいも △ 根深ねぎ 清酒 うすくちしょうゆ 塩 削り節(だし) 昆布(だし)	
<b>材料</b>	<input type="radio"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> 油 △ キャベツ 塩 △ グリーンアスパラガス △ ごま □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう □ サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ゆず果汁 ○ ひじき ○ 大豆 ○ ちくわ △ こんにゃく △ にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん □ サラダ油 △ あじさいゼリー	<input type="radio"/> あじ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 ○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ □ サラダ油 △ ごま こいくちしょうゆ △ 砂糖 塩 こしょう ごま油	<input type="radio"/> 牛乳 ○ 鶏肉 ○ キャベツ △ かぼちゃ △ 葉ねぎ △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく △ サラダ油 チキンスープ みりん うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ コチジャン 塩 ごま油 ○ 鶏肉 ○ 砂糖 ○ 清酒 △ じゃがいも うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぷん サラダ油	<input type="radio"/> ホクキ 塩 こしょう でんぷん 油 根深ねぎ しょうが △ にんにく △ トマトケチャップ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ トウモロコシ みりん 清酒 サラダ油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん △ 米酢 △ 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし) △ もやし 塩 △ にら ○ かまぼこ □ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ごま □ サラダ油	
<b>献立</b>	パン 牛乳 野菜シチュー ささみフライ りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 はくさいスープ さけのから揚げ ツナおから	ハッシュドポーク 牛乳 かぼちゃコロッケ 切り干しだいごんの炒めナムル	パン 牛乳 ワンタンスープ あじのカレームニエル ジャーマンポテト	<b>6月平均 栄養量 (中学校)</b>		
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン ○ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ コーンクリーム △ ブロッコリー □ サラダ油 □ 米粉 ○ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン ○ 厚揚げ △ はくさい △ にんじん △ にら チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 ○ 豚肉 ワイン風調味料 △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ エリンギ □ サラダ油 □ 米粉 ポークスープ △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ △ 砂糖 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 △ にんじん △ もやし △ 葉ねぎ □ ワンタンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<b>エネルギー</b> 786kcal	<b>ビタミン</b>	A 266μgRE B1 0.47mg B2 0.57mg C 30mg
<b>材料</b>	<input type="radio"/> ささみフライ □ 油 ○ チキンハム △ キャベツ 塩 △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ 塩こんぶ ○ かつおぶし 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> さけ 清酒 塩 こしょう でんぷん 油 ○ うの花 ○ まぐろ油漬け △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく 塩 △ 葉ねぎ △ しいたけ △ ごま油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ 油 ○ ベーコン △ 切り干しだいごん △ にんじん △ にら △ 根深ねぎ □ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 □ ごま	<input type="checkbox"/> バター □ サラダ油 □ じゃがいも 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン △ ハセリ □ サラダ油 こしょう	<b>たんぱく質</b> 29.8g	<b>食塩相当量</b> 3.4g	
				<b>脂質</b> 28.2%	<b>食物繊維</b> 4.8g		
				<b>カルシウム</b> 334mg	<b>マグネシウム</b> 107mg		
				<b>鉄</b> 2.5mg	<b>亜鉛</b> 3.2mg		

**6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。**

毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

給食では、ごぼうや小魚などのかみ応えのある食材や、歯の健康に役立つカルシウムを多く含んだ食材をとり入れています。

また、月に1回「カミカミ献立」として、特にかむことを意識してほしい献立にマークをつけています。

6月4日(金)の「きびなごフライ」が「カミカミ献立」です。しっかりかむことができる健康な歯と口を保ちましょう。

○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)

