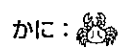
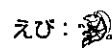
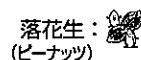
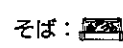
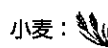


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度7月分(7/1~7/16) 姫路市教育委員会

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
献立	ご飯 牛乳 ひね鶏とだいごんのスープ 沖繩かき揚げ チャンプルー	パン 牛乳 コンソメスープ スティックハンバーグのソース焼き グリーンサラダ	ご飯 牛乳 八宝菜 いわしフライ  パン(ナンジー)	ご飯 牛乳 赤出汁 スタミナ焼肉 はりはり漬け
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> だいごん <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ボークフランク <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 えび いか <input type="radio"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> うすら卵 <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ 砂糖 でんぶん 塩 こしょう ごま油 米酢 <input type="checkbox"/> いわしフライ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> こまつな入りつみれ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こぼろ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> 赤みそ 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウパンジャン <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン 塩 こしょう 清酒 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みそ でんぶん <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢
材料	<input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> にがり <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 塩 油 <input type="radio"/> 焼き豚 厚揚げ もやし 塩 にら <input type="radio"/> かつおぶし こいくちしょうゆ みりん こしょう サラダ油 ごま油	<input type="radio"/> スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぶん <input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> ささみ油漬 きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="radio"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢
材料	<input type="radio"/> 厚揚げ とうがん たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豚肉 清酒 こいくちしょうゆ しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> ピーマン 米酢 砂糖 <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ <input type="radio"/> のり佃煮	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> 鶏卵 レタス こしょう でんぶん ポークスープ <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス 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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <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"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 味付けのり	
献立	7月7日(水) 一七夕献立一 ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の照り焼き こぼろのごまソテー わらびもち	7月8日(木) ご飯 牛乳 とうがんとみそ汁 豚肉の甘酢あん こまつなのおかか和え のり佃煮	7月9日(金) パン 牛乳 トマトと卵のスープ 淡路たまねぎコロッケ アスパラガスのソテー	7月12日(月) ご飯 牛乳 みそ汁 ささみ梅肉メンチカツ 切り干しだいごんのサラダ 味付けのり
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <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 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="triangle-up"/> こぼろ 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豚肉 清酒 こいくちしょうゆ しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> ピーマン 米酢 砂糖 <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ <input type="radio"/> のり佃煮	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> 鶏卵 レタス こしょう でんぶん ポークスープ <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス 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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <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"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 味付けのり
材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <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 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="triangle-up"/> こぼろ 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豚肉 清酒 こいくちしょうゆ しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> ピーマン 米酢 砂糖 <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ <input type="radio"/> のり佃煮	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> 鶏卵 レタス こしょう でんぶん ポークスープ <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 キャベツ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス 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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <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"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 味付けのり

○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



		7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月平均 栄養量 (中学校)		
献立	夏野菜のカレーライス 牛乳 クーフィリチー キャベツとハムのソテー	黒砂糖パン 牛乳 レタスのスープ さけのバジル揚げ ごぼうサラダ 冷凍みかん	ご飯 牛乳 もすく汁 チンジャオロウスウ もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 かぼちゃの和風スープ 鶏肉の甘辛揚げ ひじきの炒めサラダ さくらんぼゼリー	一食育の日		エネルギー	784kcal
	献立	材料	材料	材料	材料	たんぱく質	29.6g	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	脂質	27.1%	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	カルシウム	345mg	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	鉄	2.7mg	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	ビタミン	A 251μgRAE B1 0.41mg B2 0.56mg C 32mg	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	食塩相当量	3.2g	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	食物繊維	4.6g	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	マグネシウム	102mg	
材料	材料	材料	材料	材料	材料	亜鉛	3.6mg	



作ってみませんか?

トマトと卵のスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏肉 -----	75	レタス -----	90
塩・こしょう----	少々	塩 -----	5
サラダ油 -----	2.5	こしょう -----	0.5
卵 -----	100	ポークスープ -----	100
たまねぎ -----	150	水 -----	600
にんじん -----	60	片栗粉 -----	6
トマト -----	125	水 -----	適量

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにし、トマトは角切り、レタスはざく切りにする。
- ③サラダ油を熱し、鶏肉、塩・こしょうを入れて炒める。
- ④にんじん、たまねぎを加え、炒める。水とポークスープを入れて煮る。
- ⑤トマトを入れた後、塩、こしょうで調味し、水で溶いた片栗粉を加える。
- ⑥溶き卵を入れ、最後にレタスを入れて仕上げる。

給食で味わおう！
兵庫・姫路の食材



姫路市の学校給食では、姫路市産や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。このたび、県産物の学校給食提供事業を活用して、貴重な兵庫県の食材を学校給食に使用します。

この事業は、需要が大きく落ち込んだ神戸ビーフ・県産水産物を学校給食に使用する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。

献立

- 6日(火) スタミナ焼肉
- 8日(木) のりの佃煮
- 12日(月) 味付けのり

