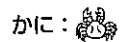
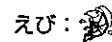
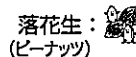
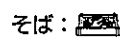
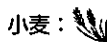


学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和3年度7月分(7/1~7/16) 姫路市教育委員会

		7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
献立	献立	ご飯 牛乳 ひね鶏とだいごんのスープ 沖縄かき揚げ 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 アスパラガスのソテー	ご飯 牛乳 八宝菜 <b>いわしフライ</b> もやしのごま酢炒め	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 △ だいごん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが □ サラダ油 △ しょうゆ □ 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"/> ポークフランク △ たまねぎ □ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリー △ パセリ △ チキンスープ 塩 □ しょうゆ □ サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 えび いか ○ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ △ うすら卵 ○ たけのこ △ しいたけ △ 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 □ しょうゆ □ ごま油 □ 米酢	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 ○ ごまつな入りつみれ △ にんじん △ ごぼう △ 根深ねぎ ○ 赤みそ 削り節(だし) ○ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン □ ごま油 △ たまねぎ △ ピーマン 塩 △ しょうゆ □ 清酒 □ 砂糖 □ こいくちしょうゆ ○ みそ □ でんぶん
献立	材料	<input type="radio"/> もずく △ にかがり △ たまねぎ □ かまぼこ □ 天ぷら粉 □ 塩 □ 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 □ 砂糖 □ みりん □ でんぶん	<input type="radio"/> いわしフライ △ もやし 塩 △ にら △ にんじん △ チキンハム □ 砂糖 □ うすくちしょうゆ □ 米酢 □ ごま □ サラダ油	<input type="radio"/> 切り干しだいごん △ きゅうり 塩 △ にんじん △ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢
	材料	<input type="radio"/> 焼き豚 ○ 厚揚げ △ もやし △ にら △ かつおぶし △ こいくちしょうゆ △ みりん △ しょうゆ □ サラダ油 □ ごま油	<input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 △ キャベツ △ グリーンアスパラガス △ しょうゆ △ 黒しょうゆ △ うすくちしょうゆ □ サラダ油	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 △ しょうゆ □ サラダ油 △ たまねぎ △ にんじん △ トマト △ 鶏卵 △ レタス △ でんぶん □ ポークスープ	<input type="radio"/> ささみ梅肉メンチカツ 味付けのり
		7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)
献立	献立	一七タ献立 ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の甘辛揚げ ごぼうサラダ わらびもち	ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 チンジャオロウスウ ごまつなの煮浸し のりの佃煮	パン 牛乳 <b>トマトと卵のスープ</b> 淡路たまねぎコロッケ グリーンサラダ	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煮物 味付けのり
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> そうめん 油揚げ ○ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 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="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> 牛肉 こいくちしょうゆ 清酒 △ ピーマン △ パプリカ △ たけのこ △ しょうが △ にんにく △ みりん △ オイスターソース □ でんぶん □ サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 △ しょうゆ □ サラダ油 △ たまねぎ △ にんじん △ トマト △ 鶏卵 △ レタス △ でんぶん □ ポークスープ □ 淡路たまねぎコロッケ □ 油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) ○ ささみ梅肉メンチカツ □ 油
献立	材料	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 △ しょうゆ □ でんぶん □ 油 △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 △ しょうゆ □ サラダ油 △ たまねぎ △ にんじん △ トマト △ 鶏卵 △ レタス △ でんぶん □ ポークスープ	<input type="radio"/> まぐろ油揚げ △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス □ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 □ しょうゆ	<input type="radio"/> 切り干しだいごん △ にんじん △ こんにゃく ○ さつま揚げ △ しいたけ □ サラダ油 □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ みりん
	材料	△ ごぼう ○ 米酢 ○ ちりめんじゃこ △ にんじん □ ごま □ 砂糖 □ サラダドレッシング ○ 白みそ △ うすくちしょうゆ □ わらびもち	<input type="radio"/> さつま揚げ △ うすくちしょうゆ △ みりん 削り節(だし) <input type="radio"/> のり佃煮	<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 クービーリチー キャベツとハムのサラダ		黒砂糖パン 牛乳 レタスのスープ さげのパン(焼)き ごぼうのごまソテー 冷凍みかん		ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉の甘酢あん パン(パンジー)		-食育の日- ご飯 牛乳 かぼちゃの和風スープ 鶏肉の照り焼き コーンサラダ さくらんぼゼリー		エネルギー	776kcal
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> スズキニ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	たんぱく質	29.5g			
						脂質	26.3%			
						カルシウム	346mg			
鉄						2.7mg				
材料	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> パジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	ビタミン	A	255μgRAE			
					B1	0.42mg				
					B2	0.56mg				
					C	33mg				
食塩相当量	3.2g									
食物繊維	4.7g									
マグネシウム	102mg									
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】

- 鶏肉は一口大に切る。
- 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。
- サラダ油を熱し、鶏肉、塩・こしょうを入れて炒める。
- 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。
- 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。
- 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

