

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	
献立	パン 牛乳 だいこんとしょうがのスープ さけのバジル焼き コーンサラダ	ご飯 牛乳 みそチゲ 蒸しシュウマイ ごぼうのごまソテー	パン 牛乳 ひじきスパゲティ タンドリーチキン キャベツとツナのソテー	一歳と口の健康週間献立 ご飯 牛乳 とうがんと汁 ごぼうのかき揚げ ごまつなのおかか和え	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 チンジャオロウスウ だいこんの甘酢サラダ	わかめご飯 牛乳 沢煮槐 さわらのフライ 五目煮豆	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 黒ごしょう <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"/> チキンハム <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"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さつまいも揚げ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> とうがんと汁 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ぎゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> さわらフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
	6月9日(木)	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	
	献立	ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの辛味ソース はりはり漬け	パン 牛乳 トマトと卵のスープ ミンチカツ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ にらじゃが 炒めナムル	ご飯 牛乳 豚汁 かぼちゃコロッケ キャベツのしらすあえ	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 ジャーマンポテト	チキンカレーライス 牛乳 クーブリチー コーンキャベツ
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<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"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> スティックドック <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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: えび: かに:

(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

		6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	
献立	献	ご飯 牛乳 ばち汁 鶏肉のゆず香り焼き もずく丼 あじさいゼリー	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 ホキのチリソース ナムル	ご飯 牛乳 みそ汁 野菜のかき揚げ 大豆の磯煮	パン 牛乳 かぼちゃと枝豆のスープ ウインナーのケチャップ炒め ツナポテト	あぶたま丼 牛乳 きびなごフライ ごぼうの炒め物	パン 牛乳 ポークビーンズ あじのエスカベージュ キャベツとハムのサラダ	
	立	ご飯 牛乳 そうめんばち 油揚げ たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁 みりん 塩 豚肉 しいたけ たまねぎ にんじん もずく しょうが ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん 砂糖 チキンスープ でんぷん あじさいゼリー	ご飯 牛乳 鶏つくね はるさめ たけのこ しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ 厚揚げ オイスターソース ごま油 チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 塩 ごしょう サラダ油 ホキ 塩 ごしょう 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 トウバンジャン みりん 清酒 サラダ油 もやし ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	ご飯 牛乳 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) ズッキーニ チキンハム たまねぎ 塩 天ぷら粉 油 ひじき 大豆 ちくわ こんにゃく にんじん グリーンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん サラダ油	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ バター 牛乳 チキンスープ 塩 ごしょう でんぷん ポークフランク たまねぎ にんじん 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 ごしょう じゃがいも 塩 まぐろ油漬け サラダレッシング ごしょう	ご飯 鶏卵 油揚げ たまねぎ にんじん かまぼこ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 削り節(だし) 牛乳 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 にら 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 ごしょう	パン 牛乳 豚肉 ワイン風調味料 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 ポークスープ サラダ油 塩 ごしょう あじ 塩 ごしょう でんぷん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 チキンハム キャベツ 塩 にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 ごしょう	
献立	材	ご飯 牛乳 牛肉 がんもどき にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ たけのこ 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 鶏肉 塩 ごしょう でんぷん 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁 ひじき にんじん 油揚げ ベーコン サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	ご飯 牛乳 豆腐 はもボール にんじん ごぼう 根深ねぎ 赤みそ 削り節(だし) 豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 でんぷん ごまつな キャベツ 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし) みかん	パン 牛乳 鶏肉 フォー たまねぎ だいこん セロリー レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー 砂糖 塩 ごしょう チキンスープ さわら 清酒 塩 ごしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ 砂糖 でんぷん キャベツ 塩 グリーンアスパラガス ベーコン ごしょう 黒ごしょう うすくちしょうゆ サラダ油	野菜マーボー丼 牛乳 タッティギム 中華風サラダ ご飯 豚肉 豆腐 たまねぎ しいたけ ピーマン パプリカ しょうが にんにく サラダ油 チキンスープ みそ 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 でんぷん 牛乳 鶏肉 にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 でんぷん 油 はるさめ まぐろ油漬け もやし 塩 きゅうり にんじん 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	6月平均 栄養量 (中学校)	エネルギー 747kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.5% カルシウム 335mg 鉄 2.7mg	ビタミン A 253μgRAE B1 0.47mg B2 0.58mg C 31mg 食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.6g マグネシウム 103mg 亜鉛 3.5mg
	献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 鶏肉のゆず風味 ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 赤出汁 豚肉のしょうが焼き ごまつなの煮浸し 冷凍みかん	パン 牛乳 鶏肉のフォー さわらのねぎソースかけ アスパラガスのソテー	ご飯 牛乳 鶏肉 豆腐 フォー たまねぎ だいこん セロリー レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー 砂糖 塩 ごしょう チキンスープ さわら 清酒 塩 ごしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ 砂糖 でんぷん キャベツ 塩 グリーンアスパラガス ベーコン ごしょう 黒ごしょう うすくちしょうゆ サラダ油	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 鶏肉のゆず風味 ひじきの油炒め	6月平均 栄養量 (中学校)	エネルギー 747kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.5% カルシウム 335mg 鉄 2.7mg

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6日(月)の「ごぼうのかき揚げ」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)

