

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 さけのバジル揚げ パンパンジー	ご飯 牛乳 みそチゲ タッパギム ごぼうサラダ	パン 牛乳 ひじきスパゲティ ウイナーのケチャップ炒め キャベツとツナのサラダ	一歯と口の健康週間献立 ご飯 牛乳 とうがん汁 ごぼうのかき揚げ ごまつなの煮浸し	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 豚肉の甘酢あん 切り干しだいこんの煮物	わかめご飯 牛乳 沢煮椀 きびなごフライ 五目煮豆
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンパラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> かりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> とうがん <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> ご飯 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 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"/> さけ <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <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"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> たぶら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 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
	<input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩	<input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> かりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油
	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油

○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:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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	ご飯 牛乳 ばち汁 鶏肉のゆず風味 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 炒めナムル	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 タンドリーチキン 甘酢ポテトサラダ	あぶたま丼 牛乳 さわらのフライ ごぼうの炒め物	パン 牛乳 ポークビーンズ あじのカレームニエル コーンキャベツ	
献立	☐ ご飯 ○ 牛乳 △ とうもろこし △ 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)	☐ 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	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ □ ジャがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐ 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 △ こしょう △ でんぷん	☐ 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)	☐ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ ワイン調味料 □ ジャがいも △ 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 △ こしょう	
材料	○ 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 △ 砂糖 △ ゆず果汁 ○ 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	○ 鶏肉 △ 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 △ トウバンジャン △ みりん △ 清酒 △ サラダ油 △ こまつな △ 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	△ スッキーニ ○ 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	○ 鶏肉 △ にんにく △ しょうが ○ ヨーグルト △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ こいくちしょうゆ △ カレー粉 △ レモン果汁 △ 塩 △ こしょう □ ジャがいも △ きゅうり △ まぐろ油揚げ △ とうもろこし □ 酢 □ 砂糖 □ サラダ油	○ 牛乳 ○ さわらフライ □ 油 △ 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 △ 塩 △ こしょう	○ あじ □ カレー粉 □ 米粉 △ 塩 △ こしょう □ バター □ サラダ油 △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし ○ チキンハム △ チキンスープ △ 塩 △ こしょう	
献立	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	6月平均 栄養量 (中学校)		
献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 鶏肉のゆず香り焼き ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 赤出汁 豚肉のしょうが焼き こまつなのおかか和え 冷凍みかん	パン 牛乳 鶏肉のフォー シュンユイ グリーンサラダ	野菜マーボー丼 牛乳 蒸しシウマイ もやしの炒めサラダ	エネルギー 753kcal たんぱく質 30.7g 脂質 29.5% カルシウム 335mg 鉄 2.7mg		ビタミン A 250μgRAE B1 0.49mg B2 0.58mg C 30mg 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 ○ 牛肉 △ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ ジャがいも ○ 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 △ 清酒 △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ ゆず果汁 △ みりん △ 塩 ○ 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 △ 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 △ こまつな △ キャベツ △ 塩 ○ かつおぶし △ うすくちしょうゆ △ みかん	☐ パン ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ フォー △ たまねぎ △ しいたけ △ だいこん △ セロリー △ レモン果汁 △ うすくちしょうゆ △ ナンパー △ 砂糖 △ 塩 △ こしょう △ チキンスープ ○ ホキ △ 塩 △ こしょう △ でんぷん △ 油 △ 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 ○ ポークハム △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス △ 米酢 △ 砂糖 △ サラダ油 △ こしょう	☐ ご飯 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ しいたけ △ ビーマン △ 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 ○ ポークシュウマイ △ にら △ もやし △ 塩 △ にんじん △ かまぼこ ○ うすくちしょうゆ △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油	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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: