

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度7月分(7/1~7/20) 姫路市教育委員会

		7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)
献立	黒砂糖パン 牛乳 とうがんスープ 淡路たまねぎコロッケ 切り干しだいこんの炒めナムル	ご飯 牛乳 八宝菜 いわしフライ もやしの炒めサラダ	他人丼 牛乳 ささみ梅肉メンチカツ とうがんのみそ炒め	パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン キャベツとツナのソテー	
	献立	献立	献立	献立	
材料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> こしょう <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> いわしのカリカリフライ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> こしょう	
	材料	材料	材料	材料	
献立	ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう わらびもち	夏野菜のカレーライス 牛乳 じゃこ豆 キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 ソーキ汁 沖繩かき揚げ 豆腐チャンプルー	ご飯 牛乳 はるさめスープ タッカルビ 炒めナムル 冷凍みかん	
献立	献立	献立	献立		
材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> オクラ <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"/> 昆布(だし) <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"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごま <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> わらびもち	<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"/> スッキーニ <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 米酢 <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> にかうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> みかん	
材料	材料	材料	材料		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎ) □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7月分(7/1~7/20) 姫路市教育委員会

		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)		7月19日(火)	
献立		パン 牛乳 トマジャが あじのカレームニエル ひじきの炒めサラダ		ご飯 牛乳 ソコギク キムチ炒め ポテトサラダ		パン 牛乳 ソーススパゲティ シュンユイ ごぼうサラダ		ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 豚肉の甘酢あん ツナおから	
	献立	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> 牛乳
材		<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> パジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)				
	料	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <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"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<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"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖				
料		<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"/> ひじき <input type="checkbox"/> チキンハム <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> うの花 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま油 <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"/> 削り節(だし)				
	7月20日(水)		7月平均 栄養量 (中学校)		<h2>夏休みに 作ってみませんか?</h2> <p>姫路市の小・中学校で実施されている給食レシピをGoogleサイトで公開しています。 https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku</p>  <p>※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。 ※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。 レシピは順次更新中です。</p>				
献立		パン 牛乳 レタスのスープ 鶏肉のスパイス焼き 甘酢ポテトサラダ さくらんぼゼリー		エネルギー					746kcal
	献立	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	たんぱく質					30.7g
材		<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"/> ベーコン <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"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料	脂質					28.0%
	料	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> さくらんぼゼリー	カルシウム					333mg
		鉄	2.8mg						
		ビタミン	A	281μgRAE					
		B1	0.53mg						
		B2	0.59mg						
		C	33mg						
		食塩相当量	3.4g						
		食物繊維	6.7g						
		マグネシウム	98mg						
		亜鉛	3.4mg						

○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: