

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

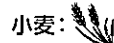
		7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)
献立	黒砂糖パン 牛乳 とうがんスープ 淡路たまねぎコロッケ だいごんの甘酢サラダ	ご飯 牛乳 八宝菜 いわしフライ 中華風サラダ	他人丼 牛乳 ささみ梅肉メンチカツ とうがんのみそ炒め	パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン キャベツとじゃこのサラダ	
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン
		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<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"/> 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"/> 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"/> うずら卵 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<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"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油		<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"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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 <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	
材料	<input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	
	7月7日(木)	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	
	ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉のから揚げ 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 キャベツとハムのサラダ	ご飯 牛乳 ソーキ汁 沖縄かき揚げ 豆腐チャンプルー	ご飯 牛乳 はるさめスープ タッカルビ もやしのサラダ 冷凍みかん	
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<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"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> 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"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつま揚げ <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"/> 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"/> 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"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつま揚げ <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"/> 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"/> 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"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖		
<input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> 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"/> みかん		

○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)

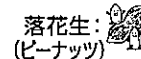
特定原材料表示



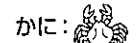
卵: 乳製品:



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B) 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 トマトじゃが あじのエスカベージュ ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 ソコギク にらじゃが 炒めナムル	パン 牛乳 ソーススパゲティ さわらのねぎソースかけ ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 チンジャオロウスウ ツナおから		—食育の日—	
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="radio"/> 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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> テキンスープ <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> とんかつソース <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> うの花 <input type="radio"/> まぐろ油漬 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> 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)			
献立	パン 牛乳 レタスのスープ 鶏肉のスパイス揚げ じゃがいものカレー風味 さくらんぼゼリー	7月平均 栄養量 (中学校)		夏休みに  作ってみませんか?			
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> 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"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> さくらんぼゼリー	エネルギー 766kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.4% カルシウム 332mg 鉄 2.7mg ビタミン A 279μgRAE B1 0.52mg B2 0.60mg C 35mg 食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.7g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	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  ※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。				

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎつ) □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: 