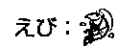
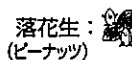
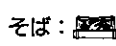
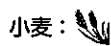


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度7月分(7/3~7/19) 姫路市教育委員会

		7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)	
献立	ご飯 牛乳 とうがんと汁 鶏肉の照り焼き うの花炒り		ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 揚げキョウザ ナムル		パン 牛乳 ボンレ ホキのバーベキューソース ツナポテト		ご飯 牛乳 そうめん汁 揚げさばのみそだれ パンパンジー わらびもち	一七夕献立	
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> とうがんと汁 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="radio"/> うの花 <input type="triangle-up"/> ごんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 削り節(だし)		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> 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 <input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 塩 ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 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="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> パセリ ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 ポークスープ 塩 ごしょう <input type="radio"/> ホキ ワイン風調味料 塩 ごしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油揚げ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みそ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> ささみ油揚げ <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> わらびもち				
献立	ご飯 牛乳 トマじゃが 鶏肉のゆず風味 もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 かきたま汁 和風ハンバーグ コーンキャベツ		ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さけの塩焼き ひじきの油炒め		ぶどうパン 牛乳 オニオンスープ 沖縄かき揚げ キャベツとハムのサラダ		
	<input type="checkbox"/> ご飯 <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 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ <input type="triangle-up"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 ごしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ゆず果汁 <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん 昆布(だし) 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン チキンスープ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> がんもどき <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="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> さけ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> 干しぶどう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 ごしょう <input type="radio"/> もすく <input type="triangle-up"/> ながり <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 天ぷら粉 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 ごしょう				

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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

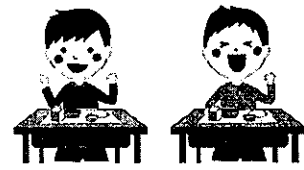


(ピーナッツ)

	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立	夏野菜のカレーライス 牛乳 いわしフライ もやしのサラダ	パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉の甘辛揚げ 青菜炒め	ご飯 牛乳 とうがんのみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢炒め	一食育の日 ご飯 牛乳 はるさめスープ 大豆とハムのかき揚げ もずく丼 日向夏ゼリー
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> サラダ油 チキンスープ <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> みそ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豚肉 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ 塩 天ぷら粉 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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 <input type="triangle-up"/> 日向夏ゼリー
材料	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> いわしのカリカリフライ <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう 砂糖		



作ってみませんか?



もずく丼

材料5人分 分量(g)

- 鶏ひき肉 ----- 50
- 干しいたけ ----- 2
- たまねぎ ----- 75
- にんじん ----- 25
- もずく(生) ----- 75
- ねぎ ----- 20
- 土しょうが ----- 2
- ごま油 ----- 2
- 清酒 ----- 2
- うすくちしょうゆ --- 23
- ★ みりん ----- 2
- 砂糖 ----- 6.5
- チキンスープ --- 15
- 片栗粉 ----- 2
- 水 ----- 適量

【作り方】

- ①干しいたけは、戻しておく。
- ②干しいたけ、たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにし、土しょうがはおろしておく。
- ③鍋にごま油を熱し、土しょうが、鶏ひき肉を炒めて、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に入れて炒める。
- ④★の調味料を加えて煮こみ、材料に火が通ったらもずくを加える。
- ⑤ねぎを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

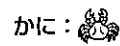
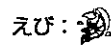
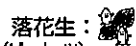
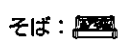
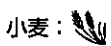


7月平均栄養量 (中学校)

エネルギー	748kcal	
たんぱく質	29.2g	
脂質	29.6%	
カルシウム	342mg	
鉄	2.5mg	
ビタミン	A	256μgRAE
	B1	0.45mg
	B2	0.56mg
	C	26mg
食塩相当量	3.6g	
食物繊維	5.9g	
マグネシウム	94mg	
亜鉛	3.5mg	

○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



(ピーナッツ)