

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 鶏肉の甘辛揚げ うの花炒り	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 揚げギョウザ 炒めナムル	パン 牛乳 ボンレ ホキのバーベキューソース ポテトサラダ	—七夕献立— ご飯 牛乳 そうめん汁 焼きそばのみそだれ キャベツの甘酢炒め わらびもち
献立 材 料	<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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 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="radio"/> うの花 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 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"/> 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 <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 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"/> 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"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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 <input type="triangle-up"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <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 <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 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="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 削り節(だし) <input type="triangle-up"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> わらびもち
	<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 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> パザルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こしょう	<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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 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"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> まぐる油漬け <input type="triangle-up"/> 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"/> こしょう	<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 <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> ながり <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう
	7月7日(金)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)
	献立	ご飯 牛乳 トマトじゃが 鶏肉のゆず香り焼き 和風サラダ	ご飯 牛乳 <b>かきたま汁</b> 和風ハンバーグ コーンサラダ	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さけのから揚げ ひじきの油炒め


○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:   
(ピーナッツ)

えび: 

かに: 

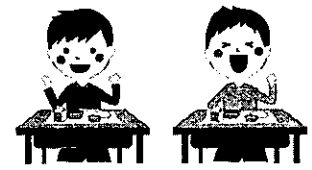
	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立	夏野菜のカレーライス 牛乳 いわしフライ もやしの炒めサラダ	パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉の照り焼き 青菜炒め	ご飯 牛乳 とうがんとみそ汁 豚肉のカリン揚げ パンパジュー	ご飯 牛乳 はるさめスープ 大豆とハムのかき揚げ もずく丼 日向夏ゼリー
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> 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 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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"/> 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 <input type="checkbox"/> 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"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こま <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 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 <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 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="triangle-up"/> もずく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> 日向夏ゼリー
献立材料	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> いわしのカリカリフライ <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <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="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 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こま油	<input type="triangle-up"/> 日向夏ゼリー

7月平均  
栄養量  
(中学校)

エネルギー	750kcal	
たんぱく質	29.2g	
脂質	29.9%	
カルシウム	344mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	259μgRAE
	B1	0.46mg
	B2	0.56mg
	C	27mg
食塩相当量	3.5g	
食物繊維	5.9g	
マグネシウム	93mg	
亜鉛	3.5mg	



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。



○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)