

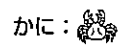
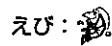
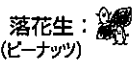
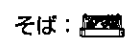
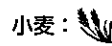
学校給食献立表(西ブロック) 令和3年度7月分(7/1~7/16)

姫路市教育委員会

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)
こんだて	パン 牛乳 ポークビーンズ おんやさい (フレンチドレッシング)	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ごろべぎゅうどん 牛乳 おきなわかきあげ	パン 牛乳 トマジヤガ ひじきのいためサラダ ござかな
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ぶたにく ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる	<input type="checkbox"/> もずく <input type="triangle-up"/> にかうり <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="radio"/> ひねどり <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="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こめず <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ パスタ <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"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング りんごず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="radio"/> ござかな
	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)
こんだて	—たなばたこんだて— さけごはん 牛乳 そうめんしる やさいのモロヘイヤあげ(こめこ) わらびもち	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに あじつけのり	スープカレー 牛乳 キャベツのあますいため はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 やさいのみそしる ゴーヤチャンプル かつおのぶりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> さけ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ しお こしょう ポークスープ	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ しお こしょう ポークスープ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)
	<input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし)	<input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> ねぶかひねぎ トウモロコシ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="triangle-up"/> にかうり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう うすくちしょうゆ
<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"/> えび(からつき) しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="triangle-up"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="radio"/> こなかつお こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> あおさこ	
<input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎきつ) □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(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
こんだて		パン 牛乳 かぼちゃポタージュ けいにくのレモンふうみ		ごはん 牛乳 とうふじる ごもくきんぴら きゅうりのしょうゆづけ		パン・キンパン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー		-しょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 あおさじる すすきのあんかけ アイスクリーム	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 手	
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> もちむぎ	<input type="checkbox"/> 手	
	<input type="checkbox"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> とうふ		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 手	
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ		<input type="checkbox"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> スパゲティ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> とうふ		
	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> わかめ		<input type="checkbox"/> ぎゅうにく		<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> しいたけ		<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> あおさのり		
	<input type="checkbox"/> マッシュルーム		<input type="checkbox"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> しいたけ		
	<input type="checkbox"/> かぼちゃペースト		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> あぶらあげ		
	<input type="checkbox"/> とうにゅう		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	
	<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	
<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> ぎゅうにく		<input type="checkbox"/> セロリー		<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			
<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> さつまあげ		<input type="checkbox"/> トマト		<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)			
<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> ごぼう		<input type="checkbox"/> ちゅうのうソース		<input type="checkbox"/> すずき			
<input type="checkbox"/> コーンスターチ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> しお			
<input type="checkbox"/> けいにく		<input type="checkbox"/> さやいんげん		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> じゃがいも			
<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> ごんにやく		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> あぶら			
<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> にんじん			
<input type="checkbox"/> でんぷん		<input type="checkbox"/> ひじき		<input type="checkbox"/> あかピーマン		<input type="checkbox"/> ピーマン			
<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> たまねぎ			
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> スズキーニ		<input type="checkbox"/> サラダあぶら			
<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			
<input type="checkbox"/> レモンかじゅう		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> ウスターソース			
<input type="checkbox"/> パセリ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> 手	<input type="checkbox"/> さとう			
		<input type="checkbox"/> きゅうり		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> でんぷん			
		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> アイスクリーム	<input checked="" type="checkbox"/> 手		
		<input type="checkbox"/> しょうが	<input checked="" type="checkbox"/> 手						
		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ							
		<input type="checkbox"/> さとう							
		<input type="checkbox"/> みりん							
		<input type="checkbox"/> こめず							

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	650kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	27.5%
カルシウム	307mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 220μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.50mg
	C 28mg
食塩相当量	2.6g
食物繊維	3.8g
マグネシウム	80mg
亜鉛	2.7mg



作ってみませんか?

-7月16日(金)-

すすきのあんかけ

材料 5人分 分量(g)

すすき ----- 200	にんじん ----- 25
塩 ----- 少々	ピーマン ----- 25
こしょう ----- 少々	サラダ油 ----- 5
でんぷん ----- 50	トマトケチャップ -- 15
じゃがいも --- 100	@ ウスターソース -- 15
揚げ油 ----- 適量	砂糖 ----- 10
たまねぎ ----- 75	でんぷん ----- 2.5

【作り方】

- ①すすき・じゃがいもはサイコロ切りにし、すすきはでんぷんをまがして揚げる。じゃがいもは素揚げする。
- ②にんじん・ピーマンは色紙切りにして、茹でる。
- ③たまねぎは色紙切りにし、サラダ油で炒め、@で調味し、でんぷんでとろみをつける。
- ④①②に③をからめる。



給食で味わおう!
兵庫・姫路の食材



姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。この取組の一環として、県産学校給食用物資提供事業を受け、貴重な兵庫県産の食材を順次取り入れていきます。

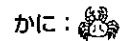
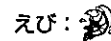
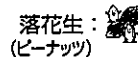
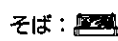
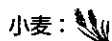
この事業は需要が大きく落ち込んだ神戸ビーフ・県産水産物について、学校給食で提供して頂くことにより消費を拡大し、生産者の経営安定を図るとともに、県内の児童生徒にそのおいしさや魅力を伝えることを目的としています。

献立

7/5 神戸牛どん
7/8 味付けのり
(書写養護はのりの佃煮)

○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・しばう) △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)