

	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月6日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ	くらざとうパン 牛乳 けいにくのフォー ポテトのチーズソテー	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ クープイリチー	パン 牛乳 やさいのスープ ごぼうのソテー けいにくのパジルやき	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが きりぼしだいこんのもの	おやこどんぶり 牛乳 かぼちゃのごまかきあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> くらざとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input type="checkbox"/> パジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> てんぷらご <input type="checkbox"/> あぶら
	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月13日(月)	9月14日(火)
こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 すましじる かんぴょうのいために	わかめごはん 牛乳 きつねうどん ツナおから	パン 牛乳 ミネストローネ さかなのエスカパーズ	ごはん 牛乳 とうがんじる スタミナやきにく ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 はっほうさい しおこうじからあげ	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース かたぬきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> かたぬきチーズ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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



えび



かに



(ピーナッツ)


学校給食献立表(西ブロック) 令和3年度8・9月分(8/30～9/30) 姫路市教育委員会

9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月24日(金)	
ごはん 牛乳 かきたまじる ごもくにまめ そばろ		ライむぎパン 牛乳 トマサバスタゲティ コーンキャベツ ヨーグルト		ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 じゃぶ さつまいものかきあげ(こめこ) あじつけのり		ーつきみこんだてー げんまいいりごはん 牛乳 とろろこんぶじる さといものうまに つきみだんご		ごはん 牛乳 スーミータン マーボーなす		ごはん 牛乳 カレースープ(こめこめん) ごぼうのかきあげ	
□ ごはん	○ 牛乳	□ パン	○ 牛乳	□ ごはん	○ 牛乳	□ ごはん	○ 牛乳	□ ごはん	○ 牛乳	□ ごはん	○ 牛乳
○ とうふ	△ にんじん	○ スパゲティ	○ さば(やきほくし)	○ けいにく	○ せいしゅ	○ とうふ	△ にんじん	△ コーンペースト	△ とうもろこし	□ ライスパスタ	○ ぎゅうにく
△ はねぎ	○ わかめ	△ たまねぎ	△ にんじん	○ サラダあぶら	○ とうふ	△ こんやく	△ はねぎ	○ チキンナム	○ たまご	△ たまねぎ	△ にんじん
○ たまご	うすくちしょうゆ	△ トマト	△ しょう	△ こんやく	しお	△ にんじん	△ えのきたけ	○ チンゲンサイ	△ チキンスープ	△ はねぎ	△ みるん
こいくちしょうゆ	けずりぶし(だし)	□ パジルペースト	□ チキンスープ	△ たまねぎ	△ キャベツ	△ ごぼう	○ かまぼこ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
□ でんぷん		しお	△ しょう	△ たまねぎ	△ キャベツ	△ ごぼう	うすくちしょうゆ	せいしゅ	しお	しお	こいくちしょうゆ
○ だいず	○ ぎゅうにく	△ にんじん	□ サラダあぶら	△ はねぎ	□ さとう	△ さとう	○ けいにく	□ でんぷん	○ ぶたにく	△ なす	○ だいず
△ ごぼう	△ たけのこ	△ にんじん	△ キャベツ	□ さつまいも	○ えび(からつき)	しお	△ しょうが	△ なす	△ にんじん	△ にんじん	△ ごぼう
△ たけのこ	△ にんじん	△ れんこん	○ パーコン	○ てんぷらこ(こめこ)	□ あぶら	○ あじつけのり	△ だいたい	△ にんじん	△ しいたけ	△ たけのこ	△ さやいんげん
△ れんこん	△ こんやく	しお	○ チキンスープ	□ てんぷらこ(こめこ)	□ あぶら	○ あじつけのり	□ サラダあぶら	△ しいたけ	△ しいたけ	△ しいたけ	△ さやいんげん
△ こんやく	しお	□ さとう	△ しょう	□ てんぷらこ(こめこ)	□ あぶら	○ あじつけのり	□ うすくちしょうゆ	△ にら	△ にら	△ にら	△ みるん
□ さとう	うすくちしょうゆ	○ ヨーグルト	○ しょう	□ あぶら	○ あじつけのり		□ さとう	△ しょうが	△ しょうが	△ しょうが	□ てんぷらこ
○ まぐろのあぶらづけ	△ しょうが			○ あじつけのり			□ みりん	△ にんにく	△ トウジンジャン	△ ポークスープ	□ あぶら
△ しょうが	△ グリンピース						□ さとう	○ ぶたにく	△ なす	△ にんじん	△ しいたけ
△ グリンピース	せいしゅ						□ つきみだんご	△ なす	△ にんじん	△ しいたけ	△ たけのこ
□ さとう	うすくちしょうゆ							△ しょうが	△ にんじん	△ しいたけ	△ にら
								△ トウジンジャン	△ ポークスープ	△ みるん	△ さやいんげん
								△ ポークスープ	△ みるん	△ さやいんげん	△ みるん
								△ みるん	△ さとう	△ しょうゆ	△ あかみそ
								△ さとう	○ あかみそ	せいしゅ	せいしゅ
								○ あかみそ	せいしゅ	せいしゅ	せいしゅ
								□ でんぷん	□ でんぷん	□ でんぷん	□ でんぷん

8・9月平均 栄養量 (小学校4年生)		ビタミン	A	204μgRAE
			B1	0.34mg
			B2	0.53mg
エネルギー	656kcal	C	21mg	
たんぱく質	24.2g	食塩相当量	2.4g	
脂質	28.4%	食物繊維	3.9g	
カルシウム	319mg	マグネシウム	82mg	
鉄	2.1mg	亜鉛	2.9mg	

～地産地消の推進～

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、姫路市農政総務課の協力により、9月からすべての小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産たまねぎを献立に取り入れます。また、10月、11月の「食育の日」には、全市一斉に学校給食の献立に姫路市産たまねぎを使用します。学校給食に使用することにより、地産地消及び食育の推進を図り、姫路市産たまねぎの消費拡大を啓発していきます。



○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)

