

	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが じゃこのげんきあげ もやしのごますいため	ごはん 牛乳 ステーキン マーボーなす きりほしたいこんのいためナムル	なかよしパン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ ごぼうのソテー スライスチーズ	あんかけどんぶり 牛乳 おきなわかきあげ ひねどりのゆずソテー	わかめごはん-たなぼたこんだて- 牛乳 そうめんじる ぶたにくのしょうがやき コーンキャベツ ひゅうがなつゼリー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ポークスー <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりほしたいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークスー <input type="checkbox"/> ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <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"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" 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"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もすく <input checked="" type="checkbox"/> にかがり <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひねどり <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスー <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ひゅうがなつゼリー	
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに やさしいため うめぼし	ごはん 牛乳 みそしる ひじきとうもろこしのいために そぼろ	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ やさいのソテー にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 いそかじる コーヤチャンプル キャベツのあますいため	パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ キャベツのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うめぼし	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> スッキーニ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> にかがり <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	

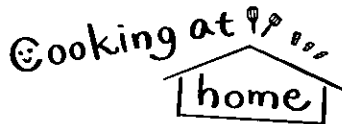
○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

	7月15日(金)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	なつのかレーライス(こめこ) 牛乳 チキンのいためサラダ ヨーグルト	もちむぎごはん ーしょくいくのひー 牛乳 すましじる だいすのいそに じゃこいため あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 カムジャタン ごまザンギ しそキャベツ もちアイス	7月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて ぎいり りょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <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"/> なす <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> あぶらあげ <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="radio"/> だいす <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> コチジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ゆかり <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> もちアイス	エネルギー	743kcal
	たんぱく質	25.8g			
脂質	27.2%				
カルシウム	362mg				
鉄	3.2mg				
ビタミン	A	266μgRAE			
	B1	0.49mg			
	B2	0.54mg			
	C	27mg			
食塩相当量	3.0g				
食物繊維	6.2g				
マグネシウム	101mg				
亜鉛	3.4mg				



# 作ってみませんか?



7月13日(水)

## ゴーヤチャンプル

材料5人分 分量(g)

にがうり(ゴーヤ)...	35	卵	75
塩	0.5	サラダ油	5
豆腐	100	塩	1
豚肉	75	こしょう	0.1
にんじん	25	しょうゆ(淡)	7.5
たまねぎ	100		

【作り方】

- ①にがうりは中のワタをとり、うす切りにし、塩もみしてゆでる。
- ②豆腐はサイの目に切り、ゆでる。
- ③にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ④サラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをする。にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤①のにがうり、②の豆腐を加えしょうゆ(淡)で調味し、ときほぐした卵をまわし入れ仕上げる。



7月20日(水)

## カムジャタン

材料5人分 分量(g)

豚肉	100	ポークスープ	50
清酒	2.5	土しょうが	4
じゃがいも	250	おろしにんにく	0.5
たまねぎ	200	「しょうゆ(淡)」	17.5
にんじん	75	「しょうゆ(濃)」	5
たけのこ	25	コチジャン	7.5
にら	25	塩	0.5
サラダ油	5	水	150

【作り方】

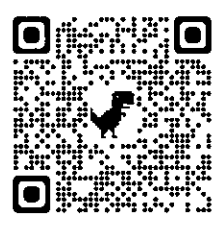
- ①じゃがいもは角切り、にんじん、たけのこはいちょう切りにする。たまねぎは短冊切り、にらは2~3cmに切り、土しょうがはすりおろす。豚肉は清酒をふっけておく。
- ②サラダ油を熱し、おろしにんにくと土しょうがをざっと炒め、豚肉を加え、さらに炒める。
- ③にんじん、たけのこを加え、水を入れて、少し煮る。
- ④ポークスープ、④と塩を入れ調味する。
- ⑤じゃがいも、たまねぎを加え、さらに煮る。
- ⑥にらを入れ仕上げる。



# 夏休みに作ってみませんか?

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・むぎしつ) □黄の食品…な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)

