

学校給食献立表(林田中) 令和5年度6月分(6/1~6/30)

姫路市教育委員会

	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 けいにくのフォー ひじきのいためサラダ かたぬきチーズ	ごはん 牛乳 すましじる ごもくにまめ レモンゼリー	ごはん 牛乳 かんとうに ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ) しそキャベツ	リッチパン 牛乳 とうにゅうスープ ウイナーのケチャップいため チキンのいためサラダ	ごはん 牛乳 かやくうどん ツナおから たくあん	ぶたどん 牛乳 やさいのにびたし じゃがいものマスタードソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" 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"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> りんご <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かたぬきチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> 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="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <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"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷら(こめこ) <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <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"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ポークウイナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> たくあん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	-はとちのけんごしゅうかんこんだて- ごはん 牛乳 みそじる ごまのなんばんづけ ごもくきんぴら	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ きりぼしだいこんのいためナムル かんこくのり	パン 牛乳 トマじゃが ごぼうのソテー スライスチーズ	ごはん ぎゅうにく いそかじる わふうハンバーグ あぶらみそ	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ タンドリーチキン コーンキャベツ	ポークカレー(こめごつこごはん) 牛乳 キャベツのあまずいため ヨーグルト
こんだてざいりょう	<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 type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input 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"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <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"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> もやし <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"/> にんじん <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"/> ペーコン <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <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"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> パصلペースト <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"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> おおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> でんぶ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <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"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくるまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あすき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> セロリ <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 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト

○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:

(ピーナッツ)

		6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)			
こんだて		ごはん 牛乳 じゃぶ だいすつとハムのかきあげ やさしいため	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ いためビビンバ むしシュウマイ	ごはん 牛乳 まめいりみそしる さばのうめに きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 やさいのスープ ウインナーのカレーあげ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 ひめじおでん もやしのごますりため そぼろ			
こんだて ざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん			
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳			
	△ けいにく せいしゆ サラダあぶら とうふ △ こんにやく しお △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ しょうゆ △ はねぎ △ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	△ とうもろこし ○ たまご △ たまねぎ △ えのきたけ △ パセリ チキンスープ ☐ でんぶん うすくちしょうゆ しお こしょう	○ さば △ ねりうめ △ しょうが △ さとう こいくちしょうゆ せいしゆ	○ しろはなまめペースト ○ しろいんげんまめペースト ○ とうふ △ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ わかめ にぼし(だし) ○ みそ	○ ベーコン △ かぼちゃ △ にんじん △ なす △ たまねぎ △ スッキーニ △ セロリ △ にんにく ☐ サラダあぶら △ トマト ポークスープ ☐ バジルペースト トマトケチャップ ☐ さとう しお こしょう	△ こんにやく しお ○ うすらたまご ○ れんこんいりつくね ☐ じゃがいも △ にんじん △ たけのこ △ かんもどき うすくちしょうゆ けずりだし(だし) みりん しょうが こいくちしょうゆ だしじる	△ もやし △ にら △ にんじん △ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら		
	○ だいす ○ ポークハム △ たまねぎ しお ○ あおさこ ☐ てんぷらこ ☐ サラダあぶら	○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが ☐ ごまあぶら △ にんじん △ もやし △ ほうれんそう △ はねぎ ☐ ごま ☐ さとう	△ きゅうり しお △ しょうが こいくちしょうゆ さとう みりん こめず	△ きゅうり しお △ しょうが こいくちしょうゆ さとう みりん こめず	○ チキンウインナー ☐ ごむぎこ ☐ てんぷらこ カレーこ ☐ あぶら	△ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ しょうが △ グリンピース △ せいしゆ △ さとう うすくちしょうゆ			
△ ペーコン △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし ☐ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	○ ポークシューマイ	☐ さとう みりん こめず	☐ さとう みりん こめず	☐ ブルーベリージャム					
6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	6月平均 栄養量 (中学生)				
こんだて		わかめごはん 牛乳 ちゅうかさそば えだまめのかきあげ(こめこ) にんじんシリシリ	くろざとうパン 牛乳 たまごスープ けいにくのトマトに ツナポテト	ごはん 牛乳 とうふじる なつやさいとぶたにくのみそあえ うめキャベツ	エネルギー	746kcal			
こんだて ざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ パン	☐ ごはん	たんぱく質	28.9g			
	○ けいにく △ たまねぎ △ とうもろこし △ トマトケチャップ ☐ サラダあぶら しお こしょう チキンスープ	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	脂質	25.0%			
	○ ぶたにく ☐ サラダあぶら △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ さとう しお こしょう	○ ベーコン △ もやし △ はねぎ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ	○ ちゅうかさそば ○ ぶたにく ○ いか △ にんじん △ たまねぎ ○ わかめ △ はねぎ △ しなちく うすくちしょうゆ ☐ ごまあぶら しお こしょう チキンスープ	○ たまご ○ ベーコン △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ さやいんげん(ゆで) ポークスープ しお こしょう	△ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりだし(だし)	カルシウム	328mg		
	△ キヤベツ △ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ にんじん ☐ さとう こめず しお こしょう ☐ サラダあぶら	☐ じゃがいも △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら	△ えだまめ △ とうもろこし △ たまねぎ △ にんじん ○ ポークハム しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら	○ けいにく △ たまねぎ △ しめじ こしょう ☐ サラダあぶら ☐ マカロニ(こめこ) △ トマト △ トマトピューレ チキンスープ △ パセリ しお さとう	○ ぶたにく こいくちしょうゆ ☐ でんぶん △ かぼちゃ △ ピーマン △ あぶら △ なす ☐ サラダあぶら ○ みそ みりん さとう	鉄	2.4mg		
	○ けいにく しお こしょう ワインふうちょうみりょう ☐ バジルペースト ☐ メーブルジャム	△ にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ じゃがいも しお ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ サラダドレッシング △ パセリ しお こしょう	△ キヤベツ △ かんそううめ うすくちしょうゆ ☐ サラダあぶら	ビタミン	A 251 μgRAE B1 0.48mg B2 0.53mg C 26mg			
					食塩相当量	3.1g			
					食物繊維	6.1g			
					マグネシウム	92mg			
					亜鉛	3.5mg			

○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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: