

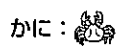
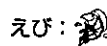
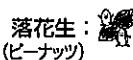
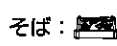
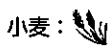
学校給食献立表(東ブロック) 令和5年度2月分(2/1~2/29)

姫路市教育委員会

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 ソースパグティ チキンのいためサラダ ぼんかん	ーせつぶんこんだてー ごはん 牛乳 やさいのみそしる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 <b>ききやきぶら</b> きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 <b>ワンタンスープ(ごめこ)</b> マーボーだいこん	なめし 牛乳 こうやのごしきに <b>ごぼうのかきあげ(ごめこ)</b>	パン 牛乳 クリームスープ(ごめこめん) ポークチャップ みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパグティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トンカツソース <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゆんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかゆぎ <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタン(ごめこ) <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> だいこんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <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"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごめこめん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかん
	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月19日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 わふうポトフ こまつなとれんこんのソテー	パン 牛乳 しあわせのいのスープ かぼちゃコロッケ ポイルやさい	どんどろけめし 牛乳 いそかじる だいこんとぶたにくのみそに	ごはん 牛乳 はっぼうさい しろみざかなのレモンふうみ	こんさいカレー(ごめこむぎごはん) 牛乳 キャベツのあまずいため	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 かす汁 じゃことだいすのかきあげ あじつけのり
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぶかゆぎ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリブオイル <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オレガノ <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> こなかつお <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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input 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 type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はくさい <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"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> きゅうにく <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごめこ <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あじつけのり

○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



(ピーナッツ)

	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ ひねどりのゆずソーテー チョコクリーム	ごはん 牛乳 ソコギク あつあげのチリソース	ぶどうパン 牛乳 フェジョアード ツナサラダ	ごはん 牛乳 やさいのうまに わけぎのすみそあえ	あなかけどんぶり 牛乳 ごまザンギ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しるいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ひねどり <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"/> 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 type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> チョコクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウワンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しるいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインぶどうちゅうみりょう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> わけぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input 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 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"/> 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"/> せいしゅう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

	2月28日(水)	2月29日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 カレーうどん きりぼしだいこんとひじきのいために	アップルパン 牛乳 かぼちゃポタージュ ポテトサラダ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <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"/> 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"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ジャがいも <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	620kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	29.9%
カルシウム	305mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 230μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.48mg
C 26mg	
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	78mg
亜鉛	3.0mg

## 献立紹介

### 作ってみませんか?

-2月13日(火)-

### 新献立

## しあわせの石のスープ

材料 5人分 分量(g)

つくね	100	オリーブオイル	5
たまねぎ	100	ポークスープ	75
にんじん	50	塩	3.5
じゃがいも	100	こしょう	少々
キャベツ	125	オレガノ(乾燥)	少々
おろしにんにく	1.5	水	450

**【作り方】**

- たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。
- オリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒める。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水、つくねを入れて煮込む。
- ポークスープ、キャベツを加え煮込む。
- 塩、こしょうで味を調え、オレガノを加えて仕上げる。



○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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: