

学校給食献立表(中ブロック) 令和3年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 かすじる ひじきのあぶらいため	アップルパン 牛乳 まめのクリームスープ チキンサラダ	ごはん 牛乳 カムジャタン チャプチェ	ごはん 牛乳 きりたんぼじる あつあげのたまごとし	ごはん 牛乳 かんとくに もやしのサラダ	いりごなめし 牛乳 ごもくそば やさしいかきあげ(こめこ) こんぶまめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <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"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> さやいんげん <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"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> おおぶくまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうりにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいこくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> 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="checkbox"/> きゅうにく <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"/> しんじゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こまあぶら <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <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"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> みつぼ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)	<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"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごんぶ <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
こんだて	パン 牛乳 キョウザスープ ポークチャップ みかん	カレーライス(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに みかん	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 さつまじる けいこくのしぐれに	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ にこみハンバーグ ポイルやさしい
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> すいぎョウザ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> 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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> 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"/> じゃようしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリー <input 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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ハンバーグ(こむぎめき) <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"/> 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 type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお

○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:

(ピーナッツ)

	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)
こんだて	-しょくいくのびー ぶたどん(ざつこくごはん) 牛乳 れんこんとツナのサラダ りんご	ごはん 牛乳 やさいのうまに あますあえ	くるざとうパン 牛乳 はくさいスープ ポテトサラダ	-とうじこんだて- ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しろみざかなのゆずふうみ くさわかめのつくだに	-クリスマスこんだて- パン 牛乳 ポトフ フライドチキン(こめこ) ケーキ(チョコ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつかげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <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"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> りんご	<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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ぎゅうり <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> パン <input type="checkbox"/> くるざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> 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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<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"/> かぼちゃ <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"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶがん <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"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> くさわかめ <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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <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"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)

12月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	619kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	26.3%
カルシウム	309mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 217μgRAE
	B1 0.40mg
	B2 0.51mg
	C 23mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	83mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月1日(水)-

かす汁

材料 5人分 分量(g)

豚肉	50	にんじん	25
つきこんにゃく	35	ねぎ	25
塩	適量	酒かす	45
さつまあげ	25	みそ	35
さといも	100	煮干し	10
塩	適量	しょうゆ(淡)	少々
だいこん	125	水	550

【作り方】

- ①にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、さつまあげは短冊切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、塩もみまたは湯がいてあくめきをする。さといもは厚めのいちょう切りにし、塩もみをしてぬめりをとる。
- ②煮干しでだしをとり、一口大に切った豚肉を入れ、にんじん・だいこん・こんにゃく・さといも・さつまあげを入れて煮る。材料が煮えたら、湯またはだし汁でといた酒かすを入れる。
- ③みそを入れて調味し、味をみてしょうゆを香りづけ程度に入れ、ねぎを加えて仕上げる。

-12月6日(月)-

きりたんぽ汁

材料 5人分 分量(g)

きりたんぽ	100	ねぎ	25
鶏肉	75	けずりかつお	15
しめじ	25	しょうゆ(淡)	30
白菜	125	しょうゆ(濃)	5
にんじん	25	みりん	2.5
ささがきごぼう	50	水	550

【作り方】

- ①けずりかつおでだしをとる。
- ②しめじは小房にわけ、白菜は2~3センチのざく切りにする。にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉・ささがきごぼう・にんじん・しめじ・白菜を入れ、しょうゆとみりんで調味し、きりたんぽとねぎを加えて仕上げる。



○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

