

学校給食献立表(中ブロック) 令和3年度2月分(2/1~2/28)

姫路市教育委員会

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)
こんだて	ライむぎパン 牛乳 クリームスープ(ワスタ(こめこめん)) ウインナーのかおりあげ	ごはん 牛乳 やさしいみそしる ひじきのあぶらいため そくせきづけ	一せつぶんこんだてー なめし 牛乳 さわにわん いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 かんとうに はくさいとじゃこのいためサラダ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん だいたいすとハムのかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ライスワスタ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ とうにゅう みそ しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> パジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> みずな <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうりにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら うすくちしょうゆ こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうりにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> あかみそ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさそば <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら
こんだて	パン 牛乳 トマジヤが りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 りきゅうじる さばのうめに ヨーグルト	ごはん 牛乳 ちゅうかさスープ いかチリソース みかん	おやこどろぶ(げんまいいりごはん) 牛乳 だいこんのあますサラダ	パン 牛乳 カイン・サウ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ りんごず <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> しろみそ しお うすくちしょうゆ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="triangle-up"/> ねりうめ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> いか しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが トマトケチャップ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう トウバンジャン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) こめず <input type="checkbox"/> こまあぶら うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ ちゅうのうソース

○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)

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 たまねぎ にくどうふ みかんタルト	パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ	-しよくいくのひ- ごはん 牛乳 ゆずかじる れんこんとけいにくのあまからに	ごはん 牛乳 スーミータン チャブチエ	ごはん 牛乳 やさしいうまに わかさぎのからあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかんタルト	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" 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"/> ブロッコリー <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"/> 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 type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> はんぺん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> どうもろこし <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" 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 checked="" 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 type="radio"/> 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 checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" 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"/> さとう <input type="checkbox"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
こんだて	アップルパン 牛乳 とうにゅうスープ じゃがいものマスタードソー クリームチーズ	チキンカレー(こめこ) 牛乳 ごぼうサラダ	かんこくまぜごはん 牛乳 もやしのスープ きりほだいののいためナムル てまきのり
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> ポークウインナー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> マスタード <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" 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 <input type="radio"/> クリームチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" 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"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" 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"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> しろみそ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> みずな <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" 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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> きりほだいのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> なら <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> てまきのり

2月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	618kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	27.0%
カルシウム	318mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 226μgRAE
	B1 0.36mg
	B2 0.51mg
C	20mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	5.0g
マグネシウム	81mg
亜鉛	2.8mg



作ってみませんか?

-2月4日(金)- 新献立

白菜とじゃこの炒めサラダ

材料 5人分 分量(g)

はくさい	200	サラダ油	5
きゅうり	50	しょうゆ(淡)	7.5
塩	0.5	米酢	3.5
にんじん	35	砂糖	3.5
ちりめんじゃこ	25	ごま油	1.5

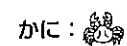
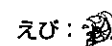
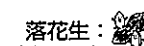
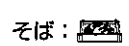
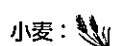
【作り方】

- ①はくさいは1cm幅、にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみをしておく。
- ②①の食材をそれぞれゆでる。
- ③サラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒め、②を加える。
- ④合わせた調味料④とごま油を加え、仕上げ。



○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)