

学校給食献立表(中ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
こんだて	くろざとうパン 牛乳 コンソメスープ ウインナーのかおりあげ	ごはん 牛乳 ツナじゃが パンパンジー	わかめごはん 牛乳 けんちんうどん なっとうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 ギョウザスープ マーボーだいこん みかん	パン 牛乳 ビーフンスープ じゃがいものマスタードソテー くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 みそしる れんこんとけいにくのあまからに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <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"/> グリーンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> すいギョウザ <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"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウパンジャン <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input 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"/> ごま
	<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="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> なっとう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> フェジョアータ <input type="checkbox"/> ごぼうサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かすじる <input type="checkbox"/> わふうハンバーグ <input type="checkbox"/> ポイルキャベツ	
こんだて	ごはん 牛乳 こうやのごしきに やさしいため	ごはん 牛乳 キムチスープ チャプチェ かんこくのり	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 だいすつとハムのかきあげ	パン 牛乳 フェジョアータ ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 かすじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ	パン 牛乳 かぼちゃポターージュ りっちゃんのだら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <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"/> ぎゅうにく <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"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> ワインおうちおみよ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <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"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さつまいも <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"/> 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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> パン <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンステーキ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> おこんぶ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし
	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<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"/> 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"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <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"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ	

○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:

学校給食献立表(中ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

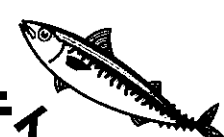
	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)
こんだて	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 じゃぶ はものてんぷら	ごはん 牛乳 たぬぎじる わふうそぼろ みかん	ごはん 牛乳 はっぼうさい ごまザンギ	ぶどうパン 牛乳 トマサバスパゲティ コーンキャベツ	チキンカレー(こめこ) 牛乳 <b>チーズサラダ</b>	ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ごんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> はも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <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"/> しいたけ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> さば(やきほくし) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> 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"/> 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"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん

	11月29日(火)	11月30日(水)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)
こんだて	パン 牛乳 にくだんこのスープ ポテトサラダ	ごはん 牛乳 ばちじる <b>あつあげのたまごとし</b>	エネルギー 616kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <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"/> 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"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> 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"/> みつば <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"/> けずりぶし(だし)	たんぱく質 22.2g 脂質 27.8% カルシウム 316mg 鉄 2.1mg ビタミン A 228μgRAE ビタミン B1 0.38mg ビタミン B2 0.50mg ビタミン C 21mg 食塩相当量 2.2g 食物繊維 5.0g マグネシウム 83mg 亜鉛 2.8mg

## 献立紹介 作ってみませんか?

### 11月24日(木)

# トマサバスパゲティ



材料5人分 分量(g)

スパゲティ	125	バジルペースト	5
塩(ゆで塩)	適量	チキンスープ	25
サバ	60	塩	2.5
たまねぎ	175	こしょう	少々
にんじん	50	おろしにんにく	0.5
ダイストマト(缶)	100	サラダ油	10

**【作り方】**

- ①たっぷりの熱湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
- ②サバは焼いてほぐしておく。
- ③たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ④サラダ油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤チキンスープ、ダイストマトと②のサバを加え、塩・こしょうをして炒める。
- ⑥⑤にバジルペーストと①のスパゲティを加え、炒め合わせて仕上げ。

\*家庭では焼きサバのかわりにサバ缶(水煮)を使ってもおいしくできます。バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。

○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)