

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度9月分(9/1~9/30)

姫路市教育委員会

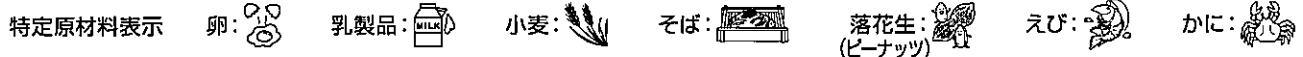
	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
こんだて	パン 牛乳 やさいのスープ ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) かぼちゃのごまかきあげ	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ かんこくのり	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 <b>じゃこのげんきあげ</b>	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ ひじきのふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> はねぎ <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) でんぷん	<input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ
こんだてざいりょう	<input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> かぼちゃ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> なす <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> スズキーニ <input checked="" type="radio"/> セロリー <input checked="" type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> 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	<input type="checkbox"/> ライスパスタ <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> はねぎ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ しお でんぷん けずりぶし(だし) かぼちゃ じゃがいも ちりめんじゃこ しお こしょう ごま てんぷらこ あぶら	<input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゆ にんじん わかめ もやし ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ぎゅうにく しょうが にんにく サラダあぶら はるさめ にんじん はねぎ たけのこ しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう かんこくのり	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな しお レモンかじゅう てんぷらこ あぶら	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="radio"/> きくらげ <input checked="" type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> 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 ごぼう こめす にんじん キャベツ ポークハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごぼう こめす にんじん キャベツ ポークハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら	<input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゆ にんじん わかめ もやし ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ぎゅうにく しょうが にんにく サラダあぶら はるさめ にんじん はねぎ たけのこ しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう かんこくのり	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな しお レモンかじゅう てんぷらこ あぶら	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="radio"/> きくらげ <input checked="" type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん
	9月8日(木)	9月9日(金)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)
こんだて	パン 牛乳 フェジョアーダ コーンキャベツ メーブルジャム	<b>一つきみこんだて</b> ごはん 牛乳 いそかじる さといものうまに つきみだんご	ごはん 牛乳 もすくじる すずきのあんかけ	パン 牛乳 まめのクリームスープ ポークチャップ	ごはん 牛乳 <b>とうもろこしのスープ</b> マーボーどうふ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳
こんだてざいりょう	<input checked="" type="radio"/> しろいんげん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう	<input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん あおさのり ごんぼ かまぼこ あぶらあげ はねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) けいにく しょうが さといも にんじん さやいんげん こんにゃく しお サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん つきみだんご	<input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> にんじん もすく みつば しいたけ あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) すずき しお こしょう じゃがいも あぶら にんじん ピーマン たまねぎ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> えだまめ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しるはなまめペースト しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ ぶたにく たまねぎ ピーマン はねぎ しお こしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぷん サラダあぶら	<input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> パセリ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん うすくちしょうゆ しお こしょう とうふ ぶたにく しょうが にんにく トウバンジャン にんじん しいたけ はねぎ ごまあぶら チキンスープ さとう こいくちしょうゆ あかみそ せいしゆ でんぷん
	<input type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> とうもろこし ポークハム ポークスープ しお こしょう メーブルジャム	<input type="checkbox"/> ごぼう こめす にんじん キャベツ ポークハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら	<input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゆ にんじん わかめ もやし ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ぎゅうにく しょうが にんにく サラダあぶら はるさめ にんじん はねぎ たけのこ しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう かんこくのり	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな しお レモンかじゅう てんぷらこ あぶら	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="radio"/> きくらげ <input checked="" type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん

○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・しほう) △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:

	9月15日(木)	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月26日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 じゃぶ だいずとハムのかきあげ	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん じゃこいため	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン	なめし 牛乳 ジャージャンめん さつまいものかきあげ(こめこ)	なかよしパン 牛乳 コンノメスープ ハンバーグのきのこソース	ポークカレー(こめこざつこごはん) 牛乳 キャベツのあまずいため みかん
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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <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"/> だいず <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> さつまいも <input type="checkbox"/> えび(からつき) <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"/> ベーコン <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"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こめこめ) <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"/> マッシュルーム <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="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <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"/> 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"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかん
こんだて	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	9月平均 栄養量 (小学校4年生)	ビタミン A 213μgRAE B1 0.40mg B2 0.50mg C 20mg
こんだて	ごはん 牛乳 ワンタンスープ キムチいため	ごはん 牛乳 やさいのみそしる いわしのカレーあげ うめキャベツ	パン 牛乳 きのこのスープ ポテトのチーズステーキ	ごはん 牛乳 はっぼうさい タッティギム		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> かんそううめ <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> 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"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	たんぱく質 21.8g 食塩相当量 2.3g	
					脂質 27.5% 食物繊維 5.2g	
					カルシウム 309mg マグネシウム 84mg	
					鉄 2.1mg 亜鉛 2.8mg	
					～地産地消の推進～ 姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、9月より小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産たまねぎを献立に随時取り入れます。また、10月、11月の「食育の日」には、全市一斉に学校給食の献立に姫路市産たまねぎを使用します。学校給食に使用することにより、地産地消及び食育の推進を図り、姫路市産たまねぎの消費拡大を啓発していきます。	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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)



(ピーナッツ)