

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかうまに きりほしだいにのいためナムル あじつけのり	リッチパン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ だいがかいも	ごはん 牛乳 とうふじる さばのかわりみそに きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロウ みかん	こうべぎゅうどん(むぎごはん) 牛乳 もやしのごますいため	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ チキンのいためサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> いいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> 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"/> 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"/> さつままいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いいたけ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> テンメンジャン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <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="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> いかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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="radio"/> 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"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> 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
	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのうまに いかのいそべあげ	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 すましじる けいにくのしぐれに	一とつとりこんだて ごはん 牛乳 じゃぶ ハタハタのからあげ	一とつとりこんだて どんどろけめし 牛乳 みそしる ひじきとうもろこしのいために	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 ぼちじる ごもくにまめ あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> 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"/> グリンピース <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="radio"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ <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="radio"/> 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"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> いいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <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 type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <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"/> 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="radio"/> ハタハタ <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"/> ごはん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> 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="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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"/> しめじ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 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"/> いいたけ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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="radio"/> あじつけのり(しお)

○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)

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)
こんだて	パン 牛乳 きのこスパゲティ ひねどりのゆずソー みかんジャム	わかめごはん 牛乳 こうやのごしきに れんこんのかきあげ	あきのカレーライス(ごめこ) 牛乳 コーンキャベツ	パン 牛乳 トマトじゃが ごぼうのソー	ごはん 牛乳 かやくうどん かんぴょうのいために
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごめす <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"/> みかんジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <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"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> なす <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ごめす <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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <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"/> みりん

	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)	10月平均 栄養量 (小学校4年生)		~姉妹都市提携50周年記念~ 姫路市と鳥取市は 昭和47年3月8日 に姉妹都市提携を し、令和4年3月で 50周年を迎えました。50周年を 記念して10月17日から21日の期 間中、鳥取市にちなんだ食材や献 立を給食メニューにとり入れます。 学校給食を通じて、姉妹都市であ る鳥取市の食材や郷土料理を知り、 その地域性や文化を理解するきつ かけとしましょう。 ~県産物資学校給食提供事業~ 県産物資学校給食提供事業を活用 し、県産食材である神戸ビーフや 味付けのりを学校給食で提供しま す。この事業は、児童生徒にそのお いしさや魅力を伝えるとともに、新 型コロナウイルス感染症により需 要が大きく落ち込んだ生産者の経 営安定を図ることを目的としてい ます。
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる けいにくのわふうからあげ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ れんこんのいためもの	ごはん 牛乳 あすかじる ごもくきんぴら みかん	エネルギー	615kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちみとうがらし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> れんこん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <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"/> みかん	たんぱく質	21.6g	
				脂質	27.6%	
				カルシウム	318mg	
				鉄	2.1mg	
				ビタミン	A 231μgRAE	
					B1 0.36mg	
					B2 0.49mg	
				C 20mg		
				食塩相当量	2.3g	
				食物繊維	4.4g	
				マグネシウム	86mg	
				亜鉛	2.9mg	

○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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: