

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 かんとくに ごぼうのかきあげ	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ	おやこどんぶり(ざつこくごはん) 牛乳 あますあえ	ごはん 牛乳 みそラーメン けいにくのからあげ
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 type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<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"/> ハトムギ <input type="checkbox"/> もちあわ <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"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳
こんだてざいりょう	<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"/> しめじ <input type="checkbox"/> ペーコン <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"/> しょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> こんにゃく(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん	<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"/> でんぷん	<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"/> しななく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> りんごず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> あおだいす <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <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"/> 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"/> きゅうり <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
こんだて	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン みかん	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 わかめスープ チャップチェ みかん	リッチパン 牛乳 トマサバスパゲティ コーンキャベツ	ごはん 牛乳 とうふじる なっとうのかきあげ(こめこ) クーブイリチー
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"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
こんだてざいりょう	<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"/> とうもろこし <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"/> 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"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> さば(やきほぐし) <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> だいす <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<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"/> きゅうり <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"/> 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
こんだてざいりょう	<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"/> しめじ <input type="checkbox"/> ペーコン <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"/> しょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> こんにゃく(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん	<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"/> でんぷん	<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"/> しななく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> りんごず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> あおだいす <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <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"/> 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"/> きゅうり <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

○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:

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

12月15日(木)		12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)	
ごはん 牛乳 はくさいスープ わふうハンバーグ ポイルやさしい		チキンカレー(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ		ごはん 牛乳 ばちじる ひいかにだいごんのにも ほうせじやこぶりがけ		パン 牛乳 トマじゃが ハムサラダ		ごはん 牛乳 かぼちゃのみそじる しろみざかなのゆずふうみ	
☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん	
○ 牛乳	☺	○ 牛乳	☺	○ 牛乳	☺	○ 牛乳	☺	○ 牛乳	☺
○ ぶたにく		○ けいにく		☐ ばち		○ ぶたにく		○ とうふ	
○ あつあげ		☐ じゃがいも		○ あぶらあげ	☞	△ にんにく		○ あぶらあげ	
△ はくさい		△ たまねぎ		△ たまねぎ		△ にんじん		△ にんじん	
△ ほうれんそう		△ にんじん		△ にんじん		△ たまねぎ		△ かぼちゃ	
△ にんじん		△ セロリー		△ しいたけ		△ じゃがいも		△ はねぎ	
うすくちしょうゆ	☞	△ しょうが		△ はねぎ		△ トマト		△ わかめ	
チキンスープ		☐ サラダあぶら		△ うすくちしょうゆ	☞	☐ サラダあぶら		○ みそ	
しお		ポークスープ		こいくちしょうゆ	☞	☐ さとう		○ にぼし(だし)	
こしょう		トマトケチャップ		けずりぶし(だし)		○ うすくちしょうゆ	☞	○ ホキ	
		ウスターソース				☐ せいしゅ		☐ ごしょう	
		カレーこ				☐ ポークスープ		☐ でんぶん	
		ガラマサラ	☞	○ ひいか		☐ バジルペースト	☞	☐ あぶら	
		パプリカ		△ だいごん				☐ こいくちしょうゆ	☞
		こいくちしょうゆ		☐ さとう				☐ さとう	
		じょうしんこ		○ うすくちしょうゆ	☞	○ ポークハム		△ にんじん	
		しお		△ こいくちしょうゆ	☞	△ キャベツ		△ りんごす	
		こしょう		☐ けずりぶし(だし)		△ にんじん		△ ゆずかじゅう	
				○ ちりめんじゃこ		☐ りんごす		△ パセリ	
				☐ サラダあぶら		☐ さとう			
				☐ ごま		☐ サラダあぶら			
				☐ ごまあぶら		しお			
						こしょう			

12月22日(木)		12月平均 栄養量 (小学校4年生)		ビタミン	
ごはん 牛乳 コンソメスープ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)		エネルギー	610kcal	A	217μgRAE
☐ パン	☞	たんぱく質	22.2g	B1	0.37mg
○ 牛乳	☺	脂質	27.3%	B2	0.50mg
○ ベーコン		カルシウム	311mg	C	24mg
△ かぶ		鉄	2.5mg		
△ にんじん					
△ キャベツ					
△ たまねぎ					
△ ロマネスコ					
△ セロリー					
△ しょうが					
ポークスープ					
しお					
こしょう					
☐ けいにく					
☐ じょうしんこ					
カレーこ					
パプリカ	☞				
あぶら					
☐ ケーキ(いちご)	☞				

~姫路市産水産物~

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、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。



献立紹介 作ってみませんか?

12月20日(火)

トマじゃが

材料 5人分 分量(g)

豚肉	125	塩	1
おろしにんにく	1	砂糖	10
にんじん	75	しょうゆ(淡)	25
たまねぎ	250	清酒	5
じゃがいも	250	ポークスープ	50
ダイストマト(缶)	75	バジルペースト	4
サラダ油	5		

【作り方】
①じゃがいもは一口大に切る。たまねぎは短冊切り、にんじんはいちよう切りにする。
②サラダ油を熱し、おろしにんにく、豚肉を炒める。
③にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ダイストマト、ポークスープ、清酒、砂糖、塩、しょうゆを入れて煮る。
④バジルペーストを入れ、仕上げる。
※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)

