


学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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)
こんだて	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 ひめじおでん とりにくのゆずかおりやき あおないため	ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきたまご はくさいのしらすあえ	パン 牛乳 ミネストローネ あじのこうそうやき だいがかいも	あんかけどん 「ごはん あんかけどんのぐ 牛乳 あかしたこコロッケ はるさめサラダ	ごはん 牛乳 みそしる ぶたにくのしょうがいため うのはないり
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> せいしゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゆう <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> やきぶた <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> だしまきたまご <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> バジルペースト <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> あじ <input type="radio"/> ワインぶちょうみりょう <input type="radio"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> くるこしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あかしたこコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <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="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> からしこ <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> どうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <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="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> ささみのあぶらづけ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <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="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)
こんだて	ひじきそぼろどん 「ごはん ひじきそぼろどんのぐ 牛乳 とうにゅうじる きりほしだいごんのふくめに	パン 牛乳 フイペース とりにくのハーブやき リヨネーズポテト	ごはん 牛乳 ばちじる とりもつに キャベツのあますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> しるみそ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> きりほしだいごん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> いか <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> ワインぶちょうみりょう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> コンソメ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="radio"/> ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バジル <input type="radio"/> ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> そうめんばち <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> レバー <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> やきぶた <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら

11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	27.6%
カルシウム	320mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 306μgRAE
	B1 0.42mg
	B2 0.55mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	5.8g
マグネシウム	88mg
亜鉛	3.0mg



ちさんちしょう
「地産地消」で、
おいしい給食


夢前学校給食センターでは、11月を「地産地消月間」とし、地域の食材を使用する取り組みをしています

姫路市産
米、たまねぎ、れんこん、ゆずなど

兵庫県産
じゃがいも、大豆、鶏肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、豚肉、小松菜、しいたけ、マッシュルーム、もち麦、バジルペースト、そうめんばちなど

ちさんちしょう
地産地消の
よいところ

①安心・安全
②新鮮
③輸送時間が短いので、環境に優しい



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎつ) □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: