

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
こんだて	チキンとだいのカレーライス 〔ごはん チキンとだいのカレー 牛乳 いかてん ピクルス	ごはん 牛乳 いものこじる あつあげのチリソース わかめのナムル	ミニパン 牛乳 シーフードスープスパゲティ 〔シーフードスープ スパゲティ キャベツのあまずいため みかん	ごはん 牛乳 ちゅうかふうコンスープ ハンバーグのきのこソース ごまつなとれんこんのソテー	ごはん 牛乳 こうやどうふのオランダに ちりめんのいりに マーボーだいたい
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> いかいりてんぷら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> つぶマスタード	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" 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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> フロッコリー <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <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 <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コンペースト <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかふうのも <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> とりとんバーグ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> ごまつな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかふうのも <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん
こんだて	ガバオライス 〔ごはん ガバオライスのく 牛乳 きのこのスープ ごぼうのごまソテー	ごはん 牛乳 きりぼしだいごんのふくめに ぶたにくのしょうがいため てづくりぶりかけ(ごまつなひじき)	パン 牛乳 ひよこまめのスープ スプラキ タラモサラダ	ごはん 牛乳 すきやきふうに しらすたまごやき くきわかめのすのもの	ごはん 牛乳 せんべいじる いわしのかぼすレモンに にびたし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ナンブラー <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input checked="" type="checkbox"/> パザルペースト <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> こまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input checked="" type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" 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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" 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="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> ごまつな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ひよこまめ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> だいごん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ローリエ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> オレガノ <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たらこ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input checked="" type="checkbox"/> ごんにやく <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しらすのたまごよせ <input checked="" type="checkbox"/> くきわかめ <input checked="" type="checkbox"/> せんぎりかまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> だいごん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいごん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわしのかぼすレモンに <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)

○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



(ピーナッツ)

	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
こんだて	わかめごはん 牛乳 クリームシチュー さけのクリームニエル ポイルブロッコリー (ちゅうかドレッシング)	ごはん 牛乳 いわどうふ とびうおフライ はくさいとツナのソテー	ごはん 牛乳 かすじる やきとりぶういため りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 ほうとう さわらのゆうあんがけ こまつなのごまあえ	クリスマスこんだてー ケチャップライス 「ごはん」 「ケチャップライスのぐ」 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ケーキ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とりにく <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> どうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しじふ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> どうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <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"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> いわつねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くるこしょう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ

12月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	633kcal	
たんぱく質	27.0g	
脂質	28.4%	
カルシウム	346mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	220μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.53mg
	C	28mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	5.1g	
マグネシウム	88mg	
亜鉛	3.3mg	

ま からた
かぜに負けない体をつくろう!

かぜに負けない体をつくるためには、毎日の生活に気をつけて、
体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、適度な運動と、
十分な睡眠で、寒い冬も元気に過ごしましょう。



+



+

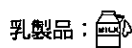


○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

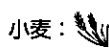
特定原材料表示



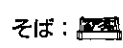
卵



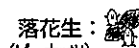
乳製品



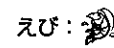
小麦



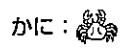
そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに