

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和3年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 きりたんぼじる やさいかきあげ	ごはん 牛乳 もやしのスープ にこみハンバーグ ポイルキャベツ チーズ	ごはん 牛乳 むぎやきぶうに いかのいそあげ みかん	ごはん 牛乳 あすかじる れんこんのおかかか くきわかめにつくだに	ごはん 牛乳 ソコキク キムチのため かんこくのり	ごはん 牛乳 やさいのうまに はくさいとじゃこのサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みすな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> 牛乳 <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> かつおぶし <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"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たらこ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> たらこ <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"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかさそば ウインナーのケチャップいため かつおのぶりかけ	シーフードカレー 牛乳 だいこんサラダ	ごはん 牛乳 にくだんのちゅうかぶうまに さばのたつたあげ	いりごなめし 牛乳 どうもろこしのスープ ジャーマンポテト みかん	ごはん 牛乳 けんちんじる ぶたにくのしょうがやき のりつくだに	ごはん 牛乳 フェジョアード れんこんとツナのサラダ ヨーグルト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> こなかつお <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> たこ <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"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あつあげ <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> 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"/> でんぷん <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> だいこん <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <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="checkbox"/> のりつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ヨーグルト

○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:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

		12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)
こんだて		-しょいくのひ- ごはん 牛乳 かすじる しずのてんぷら きりぼしだいこんのもの	あぶたまごがぶり 牛乳 はくさいのしらすあえ みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが やさしいため	-とうじこんだて- とりごぼうごはん 牛乳 みそしる ちめのゆずふうみ	-クリスマスこんだて- ごはん 牛乳 えびチャウダー フライドチキン ツナサラダ クリスマスケーキ
こんだてざいりょう	<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"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> 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"/> クリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <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="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ちめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゆ <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <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"/> クリスマスケーキ

12月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	635kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	28.6%
カルシウム	323mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 236μgRAE
	B1 0.36mg
	B2 0.52mg
	C 25mg
食塩相当量	2.1g
食物繊維	4.3g
マグネシウム	86mg
亜鉛	3.3mg

献立紹介 作ってみませんか?

-12月1日(水)-
きりたんぼ汁

材料 5人分 分量(g)	
きりたんぼ	100
鶏肉	75
しめじ	25
白菜	125
にんじん	25
ささがきごぼう	50
ねぎ	25
けずりかつお	15
しょうゆ(淡)	30
しょうゆ(濃)	5
みりん	2.5
水	550

- 【作り方】**
- ①けずりかつおでだしをとる。
 - ②しめじは小房にわけ、白菜は2~3センチのざく切りにする。にんじんは1ちょう切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③鶏肉・ささがきごぼう・にんじん・しめじ・白菜を入れ、しょうゆとみりんを調味し、きりたんぼとねぎを加えて仕上げる。



-12月17日(金)-
かす汁

材料 5人分 分量(g)	
豚肉	50
つきこんにゃく	35
塩	適量
さつまあげ	25
さといも	100
塩	適量
だいこん	125
にんじん	25
ねぎ	25
酒かす	45
みそ	35
煮干し	10
しょうゆ(淡)	少々
水	550

- 【作り方】**
- ①にんじん・だいこんは1ちょう切り、ねぎは小口切り、さつまあげは短冊切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、塩もみまたは湯がいてあくぬきをする。さといもは厚めの1ちょう切りにし、塩もみをしてぬめりとる。
 - ②煮干しでだしをとる、一口大に切った豚肉を入れ、にんじん・だいこん・こんにゃく・さといも・さつまあげを入れて煮る。材料が煮えたら、湯またはだし汁でといた酒かすを入れる。
 - ③みそを入れて調味し、味をみてしょうゆを香りづけ程度に入れ、ねぎを加えて仕上げる。

○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)