

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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 ワンタンスープ スタミナやきにく	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> けいにくのしぐれに のりつくだに	ごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのあまずいため	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに だいずのもの	わかめごはん 牛乳 カイン・ザウ にこみハンバーグ ポイルキャベツ	ひじきごはん 牛乳 あかだし やさいかきあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <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 type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <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 checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> のりつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンラー <input checked="" 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"/> ハンバーグ <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" 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
	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	パン 牛乳 シーフードチャウダー コーンキャベツ ブルーベリーマーガリン	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 こまつなとれんこんのソテー みかん	ごはん 牛乳 わかめスープ キムチいため だいがかいも	ごはん 牛乳 カレースープパスタ <b>ひばりのソテー</b> あじつけのり	ごはん 牛乳 もやしのスープ ジャーマンポテト そぼろ	くりごはん -しよくいのひ- 牛乳 -とっとりこんだて- みそしる はたはたのからあげ <b>こまつなとれんこんのあえもの</b> みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> たこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ブルーベリーマーガリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <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"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <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 checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ライスパスタ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> みりん <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ひばり <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" 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"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みすな <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" 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"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" 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"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> くり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <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"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> はたはた <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みかん

○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(家島学校給食センター) 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)
ごはん	ごはん 牛乳 いそかじる かんぴょうのたまごとし デザート	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに たこのてんぷら	ごはん 牛乳 かんとうに もやしのごますいため	ごはん 牛乳 とうぶじる しずのてんぷら はくさいのにびたし	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ぎゅうにくとだいのすのためもの かんこくのり	
ごはん	ごはんと 牛乳 たまねぎ にんじん あおさ こんぶ かまぼこ あぶらあげ はねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	ごはんと 牛乳 つくね はくさい たけのこ しいたけ にんじん はるさめ はねぎ あつあげ オイスターソース ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう せいしゅ しお こしょう サラダあぶら たこ てんぷらこ しお こしょう あぶら	ごはんと 牛乳 ぎゅうにく さつまあげ うずらたまご こんにやく じゃがいも にんじん しょうが さとう もやし にら にんじん かまぼこ さとう うすくちしょうゆ こめず ごま サラダあぶら	ごはんと 牛乳 とうふ かまぼこ わかめ えのきたけ にんじん はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) しず しお こしょう てんぷらこ あぶら はくさい あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	ごはんと 牛乳 ぶたにく もやし たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ぎゅうにく にんにく しょうが だいのす ピーマン あかピーマン サラダあぶら せいしゅ さとう オイスターソース みそ かんこくのり	
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っ かけとしましょう。	
カレーライス 牛乳 おんやさい ドレッシング みかん	ごはん 牛乳 すきやきふうに ちくわのいそべあげ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん やさしいため プリン	エネルギー	626kcal		
ごはんと えび カレーこ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく サラダあぶら こむぎこ バター ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ だっしぶんこゆ こなチーズ しお こしょう	ごはんと 牛乳 ぎゅうにく せいしゅ サラダあぶら やきとうふ こんにやく はくさい にんじん ねぶかねぎ さとう ちくわ てんぷらこ あおさこ ごま あぶら	ごはんと 牛乳 ぎゅうにく にんにく あかみそ ねぶかねぎ さとう みりん ごまあぶら ちゅうかめん にんじん わかめ はくさい はねぎ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう ぶたにく にんじん きくらげ にら もやし サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ プリン	たんぱく質	25.3g		
牛乳			脂質	28.5%		
にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			カルシウム	324mg		
ドレッシング			鉄	2.3mg		
みかん			ビタミンA	230μgRAE		
			ビタミンB1	0.35mg		
			ビタミンB2	0.52mg		
			ビタミンC	23mg		
			食塩相当量	2.3g		
			食物繊維	4.1g		
			マグネシウム	88mg		
			亜鉛	3.4mg		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…なつや力のもとになるもの(たんすいかがつ・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:



~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。