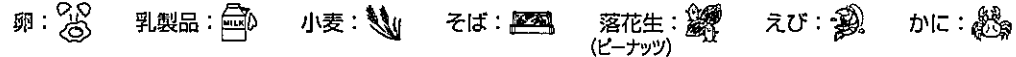


学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

| | 10月2日(月) | 10月3日(火) | 10月4日(水) | 10月5日(木) | 10月6日(金) | 10月10日(火) |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| こんだて | ひじきごはん 牛乳 みそしる やさいのかきあげ みかん | 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 チーズ | ごはん 牛乳 ちゅうかスープ かんこくのり | ごはん 牛乳 ためきじる さばのみそに だいがくいも | ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあますいため | おやこどんぶり 牛乳 やさしいため たくあん |
| こんだて | ○ ごはん ○ ひじき △ きくらげ ○ かつおぶし □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ みりん | □ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ サラダあぶら △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ ○ ポークスープ ○ ナンプラー ○ うすくちしょうゆ □ さとう しお こしょう | □ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ とうふ △ 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 | □ ごはん ○ 牛乳 △ ごんにやく △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ ○ さつまあげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが 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 ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ さやいんげん △ たけのこ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう | □ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ たらこ △ もやし △ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ △ たくあん |
| ざいりょう | ○ とうふ △ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ ○ ちくわ △ えのきたけ △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にほし(だし) △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも ○ ちりめんじゃこ □ てんぷらこ しお □ あぶら △ みかん | ○ ハンバーグ △ たまねぎ △ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ ウスターソース □ さとう □ てんぷん △ キャベツ ○ チーズ | ○ ぎゅうにく △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら □ はるさめ △ にんじん △ はねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ ごま □ ごまあぶら ○ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ○ かんこくのり | ○ さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん ○ せいしゆ □ さつまいも □ あぶら □ ごま □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ ごめず | △ キャベツ △ にんじん ○ ベーコン ○ ごめず □ さとう しお □ ごまあぶら | ○ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ たらこ △ もやし △ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ △ たくあん |
| こんだて | ごはん 牛乳 にくだんごのスープ ジャーマンポテト のりのつくだに | ごはん 牛乳 とうぶじる あきさけのムニエルふう きりほしだいこんのもの | なめし 牛乳 けいにくのフォー はらわたのソテー | ごはん 牛乳 キムチスープ スタミナやきにく ぶどうゼリー | パン 牛乳 きのごシチュー キャベツとツナのソテー はちみつマーガリン | ごはん 牛乳 あかだし かんびょうのたまごとし かつおのぶりかけ |
| こんだて | □ ごはん ○ 牛乳 ○ つくね △ にんじん △ たまねぎ △ ほうれんそう △ はるさめ ○ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ しお こしょう | □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ 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) | □ ごはん △ だいこんば ○ 牛乳 ○ けいにく □ フォー △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ たらこ △ レモンかじゅう ○ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ チキンスープ | □ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ ぶたにく △ もやし △ にんじん △ たらこ △ えのきたけ △ はくさいキムチ ○ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ ○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ○ せいしゆ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ みそ □ ごまあぶら △ にんじん △ たまねぎ △ ビーマン ○ オイスターソース □ でんぷん しお こしょう □ ゼリーのもと △ ぶどうジュース | □ パン ○ 牛乳 △ しめじ ○ ベーコン ○ けいにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ コーンペースト △ パセリ □ サラダあぶら ○ ポークスープ ○ バター □ こむぎこ ○ 牛乳 しお こしょう △ キャベツ ○ まぐろのあぶらづけ △ にんじん □ さとう □ ごめず しお こしょう □ サラダあぶら □ はちみつマーガリン | □ ごはん ○ 牛乳 ○ ちくわ △ えのきたけ ○ あぶらあげ △ にんじん △ ごぼう △ ねぶかねぎ ○ あかみそ にほし(だし) ○ ぎゅうにく △ ねぶかねぎ △ しょうが △ サラダあぶら △ にんじん △ かんびょう しお △ しいたけ △ たらこ ○ たまご □ さとう ○ うすくちしょうゆ ○ こなかかつお □ さんおんと □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ あおさこ |

○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…ねつや力のものになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △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




学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

| | 10月19日(木) | 10月20日(金) | 10月23日(月) | 10月24日(火) | 10月25日(水) | 10月26日(木) | |
|-----------|---|--|---|---|---|--|---|
| こんだて | ーしょくいくのひー くりごはん 牛乳 すましじる しずのてんぷら こまつなとたくあんのあえもの | ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごますいため みかん | ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンキャベツ きゅうりのしょうゆづけ | ごはん 牛乳 はっぼうさい ごまザンギ | ごはん 牛乳 いそかじる あつあげのピリからみそに そぼろ | ごはん 牛乳 もやしのスープ すずきのレモンふうみ きんぴらごぼう | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> くり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> 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"/> こまつな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <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"/> グリンピース <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にはら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 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 <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさ <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みずな <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"/> すずき <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"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> こま | |
| こんだて | チキンカレーライス 牛乳 おんやさい ドレッシング ぶくしんづけ | ごはん 牛乳 ごもくそば ウインナーのケチャップいため デザート | ごはん 牛乳 すきやきふうに ちくわのいそべあげ みかん | 10月平均 栄養量 (小学校4年生) | | | エネルギー 629kcal たんぱく質 25.1g 脂質 29.0% カルシウム 323mg 鉄 2.2mg ビタミン A 233μgRAE B1 0.37mg B2 0.52mg C 23mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 4.3g マグネシウム 86mg 亜鉛 3.2mg |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> セロリ <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"/> バター <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"/> だっしふんにゅう <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ぶくしんづけ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> デザート | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <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"/> こんにゃく <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"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん | 10月13日(金) 鶏肉のフォー 材料5人分量(g) 鶏肉 ----- 100 しょうゆ(淡) --- 15 フォー ----- 50 塩 ----- 3 もやし(太) ----- 50 こしょう ----- 少々 たまねぎ ----- 50 チキンスープ -- 75 にはら ----- 25 水 ----- 650 レモン果汁 ---- 2.5 | | | 【作り方】 ①たまねぎはうす切り、にはらは2cmぐらいの長さ切る。 ②フォーは熱湯で茹でもどし水洗いしておく。 ③水とスープを煮立て、鶏肉、たまねぎを入れ煮る。 ④煮えたらフォー、もやしを入れて調味する。 ⑤最後ににはら、レモン果汁を入れて仕上げる。 |

献立紹介 作ってみませんか?

10月13日(金)
鶏肉のフォー
 材料5人分量(g)
 鶏肉 ----- 100 しょうゆ(淡) --- 15
 フォー ----- 50 塩 ----- 3
 もやし(太) ----- 50 こしょう ----- 少々
 たまねぎ ----- 50 チキンスープ -- 75
 にはら ----- 25 水 ----- 650
 レモン果汁 ---- 2.5

【作り方】
 ①たまねぎはうす切り、にはらは2cmぐらいの長さ切る。
 ②フォーは熱湯で茹でもどし水洗いしておく。
 ③水とスープを煮立て、鶏肉、たまねぎを入れ煮る。
 ④煮えたらフォー、もやしを入れて調味する。
 ⑤最後ににはら、レモン果汁を入れて仕上げる。



○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・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)