

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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	なめし牛乳 とうふじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ チーズ	ごはん 牛乳 にくじゃが だいこんサラダ	おやこどんぶり 牛乳 やさしいため みかん	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーとうふ かんこくのり	ごはん 牛乳 きりたんぼじる さばのみそに きりほしだいこんのもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> だいこんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> 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"/> せいしゆ <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 type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ピーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input 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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)
こんだて	わかめごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ジャーマンポテト プリン	とりごぼうごはん 牛乳 いそかじる やさしいのかきあげ	ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますりため	ごはん 牛乳 わかめスープ スタミナやきにく きゅうりのピリりつけ	ごはん 牛乳 ちゅうかそば ごぼうのソテー かつおのふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> プリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> 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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <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"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ジャーマン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> ごま <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"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうがらし	<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"/> 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"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input 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"/> 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"/> あおさこ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・おきしつ) □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	ごはん 牛乳 むぎやきぶらに ウィンナーのカレーあげ みかん	ごはん 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ くきわかめのつくだに	-しよいくのひ・とうじこんだて- ごはん 牛乳 みそしる ちぬのゆすぶうみ ゆばとやさいのにびたし	ごはん 牛乳 ソコギク キムチいため のりのつくだに	-クリスマスこんだて- ごはん 牛乳 はくさいのクリームに フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうぶ <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"/> うすくちしよゆ <input type="checkbox"/> こいくちしよゆ <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> 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"/> こしよ <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"/> うすくちしよゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしよゆ <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"/> とうぶ <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"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしよゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆすかじゆ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> うすくちしよゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおぶし	<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"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしよゆ <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"/> こしよ <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> いら <input type="checkbox"/> こいくちしよゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> カリフラワー <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ワインぶうちよみりよ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしよゆ <input type="checkbox"/> さとう <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	639kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	29.0%
カルシウム	332mg
鉄	2.3mg
ビタミン	A 257μgRAE
	B1 0.35mg
	B2 0.54mg
	C 23mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.3g
マグネシウム	92mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月7日(木)-

きりたんぼ汁

材料 5人分 分量(g)

きりたんぼ	100	ねぎ	25
鶏肉	75	けずりかつお	15
しめじ	25	しょうゆ(淡)	30
白菜	125	しょうゆ(濃)	5
にんじん	25	みりん	2.5
ささがきごぼう	50	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。にんじんはいちょう切り、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、しょうゆとみりんで調味し、きりたんぼとねぎを加えて仕上げる。



-12月19日(火)-

ちぬのゆず風味

給食では家島・坊勢産の
ちぬと安富産のゆず果汁
をつかいます。



材料 5人分 分量(g)

ちぬ(サイコロ)	250	しょうゆ(濃)	15
塩	1	砂糖	15
こしょう	少々	ゆず果汁	7.5
でんぶん	50	水	20
揚げ油	適量	パセリ	3

【作り方】

- ①ちぬに下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③②の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
- ④①を③で和える。

○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)

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: