

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和3年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)	
献立	ご飯	パン		赤飯(ごま塩)		ひなまつり献立		卒業おめでとう献立	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
献立	神戸ビーフカレー	白菜のクリーム煮		すまし汁		和風ハンバーグ		黒砂糖パン	
	きびなごフライ	かぼちゃコロッケ		和風ハンバーグ		コーンキャベツ		黒砂糖	
献立	りっちゃんのサラダ	もやしの炒めサラダ		ひなあられ				牛乳	
								豚肉	
献立	牛肉(神戸ビーフ)	はくさい		豆腐		鶏豚ハンバーグ		鶏肉	
	じゃがいも	ベーコン		かまぼこ		たまねぎ		にんにく	
献立	たまねぎ	にんじん		わかめ		にんじん		しょうが	
	にんじん	たまねぎ		にんじん		えのきたけ		ヨーグルト	
献立	セロリー	かぶ		えのきたけ		葉ねぎ		トマトケチャップ	
	グリーンピース	サラダ油		葉ねぎ		塩		ウスターソース	
献立	しょうが	バター		うすくちしょうゆ		削り節(だし)		こいくちしょうゆ	
	にんにく	牛乳		鶏豚ハンバーグ		昆布(だし)		カレー粉	
献立	サラダ油	ワイン風調味料		たまねぎ		しめじ		レモン果汁	
	米粉	ポークスープ		しめじ		サラダ油		塩	
献立	カレー粉	塩		サラダ油		うすくちしょうゆ		こしょう	
	ガラムマサラ	こしょう		かぼちゃコロッケ		こいくちしょうゆ			
献立	パプリカパウダー	パセリ		油		砂糖			
	チキンスープ					みりん			
献立	とんかつソース					でんぷん			
	トマトケチャップ					キャベツ			
献立	こいくちしょうゆ					にんじん			
	塩					とうもろこし			
献立	きびなごフライ					チキンハム			
						キャベツ			
献立	チキンハム					にんじん			
	キャベツ					とうもろこし			
献立	にんじん					チキンスープ			
	きゅうり					塩			
献立	とうもろこし					こしょう			
	塩					ひなあられ			
献立	かつおぶし								
	米酢								
献立	砂糖								
	サラダ油								
献立	塩								
	こしょう								
献立	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
献立	姫路おでん	沢煮椀		ツナスバゲティ		ウインナーのケチャップ炒め		マーボー豆腐	
	揚げシューマイ	ちくわの磯辺揚げ		ウインナーのケチャップ炒め		ごぼうサラダ		とり天	
献立	クーピーリチー	ツナおから		ごぼうサラダ				炒めナムル	
献立	ご飯	ご飯		パン		パン		ご飯	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
献立	だいごん	豚肉		スパゲティ		スパゲティ		豚肉	
	こんにゃく	油揚げ		まぐろ油漬け		たまねぎ		豆腐	
献立	にんじん	にんじん		たまねぎ		にんじん		たまねぎ	
	ちくわ	だいごん		にんじん		エリンギ		にんじん	
献立	じゃがいも	えのきたけ		うすくちしょうゆ		サラダ油		しょうが	
	れんこん	葉ねぎ		削り節(だし)		パジルペースト		にんにく	
献立	厚揚げ	塩		昆布(だし)		塩		サラダ油	
	砂糖	うすくちしょうゆ				ごしょう		チキンスープ	
献立	うすくちしょうゆ	削り節(だし)						赤みそ	
	こいくちしょうゆ	昆布(だし)						オイスターソース	
献立	みりん	ちくわ		ポークフランク		たまねぎ		トウバンジャン	
	しょうが	あおさ粉		たまねぎ		ピーマン		砂糖	
献立	削り節(だし)	塩		サラダ油		トマトケチャップ		こいくちしょうゆ	
		天ぷら粉		ウスターソース		カレー粉		みりん	
献立	ポークシューマイ	油		うの花		塩		ごま油	
	油			まぐろ油漬け		こしょう		でんぷん	
献立	豚肉	うの花		たまねぎ		チキンハム		鶏肉	
	にんじん	まぐろ油漬け		にんじん		ごぼう		しょうが	
献立	油揚げ	たまねぎ		えだまめ		にんじん		にんにく	
	昆布	にんじん		しいたけ		ごま		うすくちしょうゆ	
献立	しいたけ	ごま油		砂糖		米酢		清酒	
	サラダ油	砂糖		うすくちしょうゆ		砂糖		塩	
献立	こいくちしょうゆ	削り節(だし)		削り節(だし)		サラダドレッシング		天ぷら粉	
	みりん					白みそ		油	
献立	砂糖					うすくちしょうゆ		ごまつな	
						塩		もやし	
献立								にんじん	
								サラダ油	
献立								うすくちしょうゆ	
								砂糖	
献立								ごま油	
								ごま	

○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



えび



かに



(ピーナッツ)

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和3年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

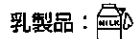
	3月11日(金)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)																									
<b>献立</b>	パン 牛乳 卵スープ さげのスパイス焼き ポテトほうれんソテー	ご飯 牛乳 みそ汁 白身魚のチリソース 切り干し大根のサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ 肉みそピーンズ 野菜炒め	パン 牛乳 えびチャウダー いんげんのかき揚げ(米粉) 和風サラダ いちごジャム																									
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根菜ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> 根菜ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム																									
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 根菜ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム																									
<b>献立</b>	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さばの有馬焼き ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 もち麦にゅうめん 鶏肉のゆず風味 ごまつなどたくあんのとえ物 豆乳プリンタルト	<b>3月平均栄養量</b> (中学校)		<div style="text-align: center;"> <b>献立紹介</b>                      作ってみませんか?  <b>りっちゃんのサラダ</b>                      材料5人分分量(g)                 </div> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td>ハム</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>100</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>30</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>30</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>18</td></tr> <tr><td>塩こんぶ</td><td>3</td></tr> <tr><td>酢</td><td>12</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>9</td></tr> <tr><td>塩こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>3</td></tr> </table> <div style="margin-top: 10px;"> <b>【作り方】</b>                      ①ハムは細切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。                      ②きゅうりは輪切りにし、塩もみする。                      ③キャベツ・にんじん・きゅうり・コーンはゆでて冷ます。                      ④ハムは蒸して冷ます。                      ⑤ドレッシングを作り、材料をすべて混ぜあわせる。                 </div> <div style="font-size: small; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">                     小学校の国語で学習した「サラダげんき」に登場するサラダです。物語の中では、「トマト」も入りますが、給食では生野菜を使用しないため入っていません。                 </div>	ハム	30	キャベツ	100	にんじん	30	きゅうり	30	塩	少々	ホールコーン	18	塩こんぶ	3	酢	12	砂糖	3.5	サラダ油	9	塩こしょう	少々	かつおぶし	3
ハム	30																												
キャベツ	100																												
にんじん	30																												
きゅうり	30																												
塩	少々																												
ホールコーン	18																												
塩こんぶ	3																												
酢	12																												
砂糖	3.5																												
サラダ油	9																												
塩こしょう	少々																												
かつおぶし	3																												
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <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"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦そうめん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みりん <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"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん	エネルギー 764kcal たんぱく質 30.5g 脂質 30.0% カルシウム 354mg 鉄 2.8mg ビタミン A 259μgRAE B1 0.50mg B2 0.57mg C 26mg 食塩相当量 3.3g 食物繊維 6.8g マグネシウム 102mg 亜鉛 3.3mg																										
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 油 <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"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん																											
<b>料</b>	<input type="triangle-up"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 豆乳プリンタルト																											

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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)

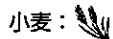
特定原材料表示



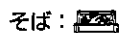
卵



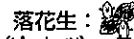
乳製品



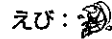
小麦



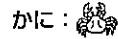
そば



落花生



えび



かに

(ピーナッツ)