

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
献立	ご飯 牛乳 スーミータン 厚揚げの中華煮 ナムル	パン 牛乳 カインザウ 鶏肉のメキシカンソース きのこスパゲティ	ご飯 牛乳 大根のみそ汁 あじの香り揚げ ほうれんそうの煮浸し	ご飯 牛乳 磯香汁 淡路たまねぎコロッケ チャンプルー	チキンカレー 牛乳 じゃこ豆 もやしの炒めサラダ	ぶどうパン 牛乳 ボンレ キャベツと鶏のハンバーグ ブロッコリーのソテー
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> レーズン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう
	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 焼き豚 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩
	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん
	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> あじ <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"/> ひじき <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <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="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <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"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油

○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:

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

		11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)				
献立		ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉の有馬焼き れんこんのソテー	ご飯 牛乳 かやくうどん さつまいものかき揚げ(米粉) 手作りぶりかけ	ご飯 牛乳 白菜のみそ汁 白身魚のレモン風味 じゃがいものそぼろ煮	ご飯 牛乳 かす汁 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え	パン 牛乳 コンソメスープ 肉だんごのケチャップ炒め コーンサラダ				
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <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="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <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="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう				
献立	献立	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	11月平均 栄養量 (中学校)					
	献立	ご飯 牛乳 わかめスープ 揚げシューマイ マーボー大根 みかん	親子丼 牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜のソテー	パン 牛乳 えびチャウダー エスニックチキン キャベツとハムのサラダ	エネルギー	740kcal	ビタミン			
献立	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 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"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	たんぱく質	30.0g	食塩相当量	3.3g		
	献立	脂質	29.2%	食物繊維	6.4g	カルシウム	343mg	マグネシウム	100mg	
献立	鉄	2.7mg	亜鉛	3.4mg	C		31mg			
献立	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 献立紹介 作ってみませんか? </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 11月24日(木) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> かす汁 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 材料5人分 分量(g) 豚肉.....50 つきこんにゃく.....75 塩.....適量 油揚げ.....15 竹輪.....50 さといも.....100 塩.....適量 大根.....75 にんじん.....50 ねぎ.....30 酒かす.....40 みそ.....20 しょうゆ(淡).....25 煮干し.....15 水.....600 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【作り方】 ①にんじん・大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切り、竹輪は半月切りにする。こんにゃくは塩もみまたは湯がいてあくぬきをする。さといもは厚めのいちよう切りにし、塩もみをしてめりりをとる。 ②煮干しでだしをとり、一口大に切った豚肉を入れ、にんじん・大根・こんにゃく・さといも、油揚げ、竹輪を入れて煮る。材料が煮えたら、湯またはだし汁でいたた酒かすを入れる。 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。 </div>	

○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)