

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 炒めナムル	パン 牛乳 カイン・ザウ 揚げ鶏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 あじの香味焼き ほうれんそうのごま和え	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 もやしのサラダ	ぶどうパン 牛乳 ポルシ キャベツと鶏のハンバーグ りっちゃんのサラダ
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> コーンスープ <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> ナンパラー <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> セロリー <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> 米粉 <input type="radio"/> カレー粉 <input type="radio"/> ガラムマサラ <input type="radio"/> パプリカパウダー <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> とんかつソース <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> レーズン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> ローリエ <input type="radio"/> オリーブ油 <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう
献立	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> でんぷん <input type="radio"/> 油 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> トマトピューレ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> チリパウダー <input type="radio"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> エリンギ <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> バジルペースト <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> あじ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 焼き豚 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="radio"/> 砂糖 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 米酢 <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> 砂糖 <input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> キャベツ入り平つくね <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> 塩こんぶ <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> 米酢 <input type="radio"/> 砂糖 <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう
献立	ご飯 牛乳 ビーフンスープ 焼きさばのみそだれ 小松菜のソテー	パン 牛乳 フェジョアード あじのスパイス揚げ キャベツとハムのサラダ	いりこ菜めし 牛乳 けんちん汁 いわしフライ ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉の照り焼き ブロックリーのソテー	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 根菜のごま汁 豚肉のしょうが焼き 白菜とじゃこの炒め物
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> ビーフン <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ポークフランク <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> 砂糖 <input type="radio"/> ワイン風味調味料 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> コーンスープ <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 米粉 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> さといも <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 煮干し(だし)
献立	<input type="radio"/> さば <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> でんぷん	<input type="radio"/> あじ <input type="radio"/> ワイン風味調味料 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> クッキングスパイス <input type="radio"/> でんぷん <input type="radio"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> いわしのかりかりフライ <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ブロックリー <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> チリパウダー <input type="radio"/> でんぷん	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ビーマン <input type="radio"/> パプリカ <input type="radio"/> 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
献立	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> プロックリー <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> 白みそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> 米酢 <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)

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 鶏肉の有馬揚げ 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 鶏肉の和風から揚げ ほうれんそうの煮浸し	パン 牛乳 コンソメスープ 肉だんごのケチャップ炒め コーンキャベツ	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	
材料		<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	
	材料	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> うどん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <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 削り節(だし)	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	<input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油	<input type="radio"/> 鶏つくね <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう
		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 蒸しシュウマイ マーボー大根 みかん	親子丼 牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜とたくあんの和え物	パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のエスニック揚げ キャベツとハムのソテー	エネルギー 738kcal		ビタミン A 257μgRAE B1 0.48mg B2 0.56mg C 29mg
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	たんぱく質 29.4g	食塩相当量 3.3g	
材料		<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)	<input type="radio"/> 牛乳	脂質 29.0%	食物繊維 6.4g	
	材料	<input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 豚肉 <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 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 米粉 油	カルシウム 341mg	マグネシウム 98mg	
		<input type="radio"/> ポークシュウマイ	<input type="radio"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	鉄 2.6mg	亜鉛 3.3mg	
		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウバンジャン オイスターソース ごま油 <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ				

献立紹介 **作ってみませんか?** *cooking at home*

11月24日(木) **かす汁**

【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ぎをする。さといもは厚めのいちょう切りにし、塩もみをしてぬめりをとる。

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、湯またはだし汁でといった酒かすを入れる。

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。

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

○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: