

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度3月分(3/1~3/20) 姫路市教育委員会

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	
献立	パン 牛乳 はるさめスープ スティックハンバーグのソース焼き ブロッコリーのソテー 焼きプリンタルト	ビーフカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ もやしのサラダ	赤飯(ごま塩) 一ひなまつり献立 牛乳 すまし汁 さわらのあんかけ ごぼうのごまソテー ももゼリー	ご飯 牛乳 大根としょうがのスープ 鶏肉のザンギ チャプチェ	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> でんぷん <input type="radio"/> スティックドック <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> 焼きプリンタルト	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <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"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米) <input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米) <input type="radio"/> 小豆 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> 砂糖 <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> ももゼリー	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 <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"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	
	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	
	献立	ご飯 牛乳 いものこ汁 厚揚げの中華煮 小松菜と大豆のサラダ	パン 牛乳 ツナスパゲティ 野菜のかき揚げ(米粉) じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のかわり揚げ 白菜の煮浸し	パン 牛乳 フェジョアアダ 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 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"/> たら <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"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 大豆 <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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <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"/> こしょう <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> 油揚げ <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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩

○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A) 令和4年度3月分(3/1~3/20) 姫路市教育委員会

		3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)
献立	ご飯 牛乳 肉じゃが <b>きびなごフライ</b> ごまドレッシングあえ	ご飯 牛乳 わかめスープ 和風ハンバーグ 炒めナムル	黒砂糖パン 牛乳 <b>卵スープ</b> あじのバジル焼き ポテトサラダ	ご飯 牛乳 カレーうどん 淡路たまねぎコロッケ くきわかめのきんぴら	
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <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="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 鶏肉 <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="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 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"/> こしょう <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> カレールウ <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> ごま <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"/> サラダ油	
献立	<input type="checkbox"/> きびなごフライ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> デコボン	3月平均 栄養量 (中学校) エネルギー 787kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.8% カルシウム 351mg 鉄 2.8mg ビタミン A 260μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 31mg 食塩相当量 3.2g 食物繊維 7.1g マグネシウム 100mg 亜鉛 3.5mg	献立 3月6日(月) <b>大根としょうがのスープ</b> 材料 5人分 分量(g) ベーコン ..... 50 大根 ..... 150 たまねぎ ..... 150 にんじん ..... 60 チンゲンサイ ..... 60 土しょうが ..... 4 塩 ..... 2.5 こしょう ..... 適量 ナンブラー ..... 10 うすくちしょうゆ ..... 10 チキンスープの素 ..... 適量 水 ..... 適量 【作り方】 ①土しょうがは、おろしておく。 (2回に分けて入れる) ②大根、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、チンゲンサイ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。 ③鍋におろししょうが(半量)、ベーコン、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。 ④水、チキンスープの素、大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。 ⑤ナンブラー、うすくちしょうゆ、塩、こしょうを加える。 ⑥チンゲンサイ、残りのおろししょうがを入れて、仕上げる。	
献立	3月17日(金) <b>一食育の日</b> ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉のゆず風味 五目煮豆	3月20日(月) ご飯 牛乳 中華スープ 焼きそばのみそだれ ビーフンサラダ デコボン			
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 大津産れんこん入つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> さば <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> デコボン			
献立	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 鶏肉 <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="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> ごま			

○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)