

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

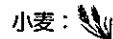
	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
献立	パン 牛乳 ワンドンスープ 鶏肉のプロバンス風 キャベツとツナのサラダ	ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のかわり揚げ くきわかめのきんぴら	ポークカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ 小松菜と大豆のソテー	パン 牛乳 コンソメスープ タッティギム りっちゃんサラダ 冷凍みかん	ご飯 牛乳 豚汁 さばの有馬焼き ひじきの油炒め	黒砂糖パン 牛乳 トマトと卵のスープ ポークチャップ ツナポテト
献立	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 黒砂糖
材料	<input type="checkbox"/> ベーコン △ にんじん △ もやし △ 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ワンドンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ △ にんじん △ えのきだけ △ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ポークフランク △ たまねぎ △ じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ △ にんじん △ セロリ △ パセリ チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 ○ 油揚げ ○ 豆腐 △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ たまねぎ △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ パジルペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう
	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ たまねぎ △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ パジルペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 △ こいくちしょうゆ △ にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みそ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ にんにく こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 でんぷん 油	<input type="checkbox"/> さば うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ひじき △ にんじん ○ 平天 ○ 鶏肉 △ えだまめ <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
材料	<input type="checkbox"/> まぐる油漬け △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> くきわかめ △ ごぼう △ にんじん △ 平天 △ ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ しょうが ○ 厚揚げ △ とろろ △ にんじん △ しいたけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし 塩 ごぼう み酢 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ひじき △ にんじん ○ 平天 ○ 鶏肉 △ えだまめ <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	<input type="checkbox"/> まぐる油漬け △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう
	<input type="checkbox"/> まぐる油漬け △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> くきわかめ △ ごぼう △ にんじん △ 平天 △ ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 △ しょうが ○ 厚揚げ △ とろろ △ にんじん △ しいたけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし 塩 ごぼう み酢 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ひじき △ にんじん ○ 平天 ○ 鶏肉 △ えだまめ <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	<input type="checkbox"/> まぐる油漬け △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう
献立	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)
献立	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ かぼちゃのかき揚げ(米粉) キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 カレーうどん あじの香味揚げ 野菜炒め	ご飯 牛乳 とうがんスープ 鶏肉のスパイス焼き きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 わかめスープ 炒めピピンパ はりはり漬け	パン 牛乳 かぼちゃシチュー フランクフルトのソース焼き もやしのサラダ	-食育の日- ご飯 牛乳 ばち汁 さわらの磯辺揚げ ひね鶏のゆずサラダ
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	<input type="checkbox"/> ご飯
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
材料	<input type="checkbox"/> つくね ○ 豆腐 △ チンゲンサイ △ にんじん △ もやし チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> うどん 豚肉 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ カレー粉 カレールフ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ベーコン △ しょうが ○ 厚揚げ △ とろろ △ にんじん △ しいたけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豆腐 ○ 豚肉 ○ わかめ △ たまねぎ △ えのきだけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ベーコン △ かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ コーンクリーム △ パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> そうめんばち ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ ○ かえりちりめん <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> あじ 塩 油 △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ごま でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風味調味料	<input type="checkbox"/> 牛肉 △ にんにく △ しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 △ にんじん △ もやし △ ごま ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 △ にんじん △ きゅうり ○ ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩	<input type="checkbox"/> さわら ○ あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
材料	<input type="checkbox"/> チキンハム △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 △ にんじん △ いら △ もやし △ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風味調味料	<input type="checkbox"/> 牛肉 △ にんにく △ しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 △ にんじん △ もやし △ ごま ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 △ にんじん △ きゅうり ○ ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩	<input type="checkbox"/> さわら ○ あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
	<input type="checkbox"/> チキンハム △ キャベツ △ にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 △ にんじん △ いら △ もやし △ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風味調味料	<input type="checkbox"/> 牛肉 △ にんにく △ しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 △ にんじん △ もやし △ ごま ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 △ にんじん △ きゅうり ○ ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩	<input type="checkbox"/> さわら ○ あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油

○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)

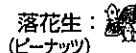
特定原材料表示



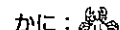
卵: 乳製品:



小麦: そば:



落花生: えび:



かに:

(ピーナッツ)

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

		9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)		
献立	献立	パン 牛乳 ミネストローネ タンポプリーチキン チンゲンサイのソテー	おぼたまで 牛乳 きびなごフライ さつぱり炒め	パン 牛乳 オニオンスープ 肉だんこのケチャップ炒め さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さけのから揚げ れんこんとハムのサラダ		
	献立	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ ジャがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マカロニ △ エリンギ △ セロリ △ にんにく □ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ トマトケチャップ □ 砂糖 △ 塩 △ ごししょう △ パジルペースト △ チキンスープ	□ ご飯 ○ 鶏卵 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん ○ かまぼこ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぷん □ 削り節(だし) ○ 牛乳 ○ きびなごフライ	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ サラダ油 □ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ エリンギ △ パセリ △ チキンスープ △ 塩 △ ごししょう ○ つくね △ たまねぎ △ ピーマン □ サラダ油 □ トマトケチャップ □ ウスターソース □ カレー粉 □ 塩 △ ごししょう □ さつまいも △ にんじん △ きゅうり ○ まぐろ油揚げ ○ とうもろこし □ サラダドレッシング □ 塩 △ ごししょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ ○ しいたけ △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ 削り節(だし) ○ 昆布(だし) ○ 豚肉 △ 塩 △ しょうが △ 清酒 △ たまねぎ △ ピーマン △ パプリカ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ サラダ油 □ でんぷん △ キャベツ ○ にんじん ○ ポークハム □ サラダ油 □ 米酢 □ 砂糖 □ 塩 □ ごま油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ わかめ ○ みそ ○ 煮干し(だし) ○ さけ ○ 清酒 △ 塩 △ ごししょう □ でんぷん □ 油 △ れんこん ○ 米酢 ○ チキンハム △ にんじん □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ ごししょう		
献立	献立	9月27日(水) パン 牛乳 もやしのスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ きのこスパゲティ	9月28日(木) ご飯 牛乳 野菜のうま煮 お好みかき揚げ ごぼうサラダ	9月29日(金) 一月見献立 ご飯 牛乳 沢煮焼 焼きそばのみそだれ さといものそぼろ煮 月見だんご	9月平均 栄養量 (中学校)			
	献立	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ もやし △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ ごししょう △ チキンスープ	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ ジャがいも △ えだまめ △ たけのこ △ しょうが △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ □ みりん □ 砂糖	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 油揚げ △ にんじん △ だいごん △ えのきたけ △ 葉ねぎ △ 塩 △ うすくちしょうゆ △ 削り節(だし) △ 昆布(だし) ○ さば △ 塩 △ しょうが □ 砂糖 ○ みそ ○ こいくちしょうゆ ○ みりん □ 清酒 □ でんぷん	エネルギー	743kcal	ビタミン	A 271μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 27mg
献立	献立	○ 鶏肉 △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく △ ターメリック △ コリアンダー □ でんぷん □ 油	○ ちりめんじゃこ ○ ちくわ ○ キャベツ △ あおさ粉 △ 粉かつお ○ とんかつソース △ 塩 △ 天ぷら粉 □ 油	○ 鶏肉 □ 清酒 □ さといも △ グリンピース △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぷん □ サラダ油 □ 月見だんご(みたらし)	たんぱく質	30.3g	食塩相当量	3.2g
	献立	□ スパゲティ ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ しめじ △ うすくちしょうゆ □ サラダ油 △ パジルペースト △ ごししょう	○ チキンハム △ ごぼう △ にんじん △ ごま □ 米酢 □ 砂糖 □ サラダドレッシング ○ 白みそ △ うすくちしょうゆ △ 塩	鉄	2.4mg	亜鉛	3.2mg	
献立	献立	○ 鶏肉 △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく △ ターメリック △ コリアンダー □ でんぷん □ 油	○ ちりめんじゃこ ○ ちくわ ○ キャベツ △ あおさ粉 △ 粉かつお ○ とんかつソース △ 塩 △ 天ぷら粉 □ 油	○ 鶏肉 □ 清酒 □ さといも △ グリンピース △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ でんぷん □ サラダ油 □ 月見だんご(みたらし)	たんぱく質	30.3g	食塩相当量	3.2g
	献立	□ スパゲティ ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ しめじ △ うすくちしょうゆ □ サラダ油 △ パジルペースト △ ごししょう	○ チキンハム △ ごぼう △ にんじん △ ごま □ 米酢 □ 砂糖 □ サラダドレッシング ○ 白みそ △ うすくちしょうゆ △ 塩	鉄	2.4mg	亜鉛	3.2mg	

作ってみませんか?

—9月28日(木)—

材料 5人分 分量(g)

ちりめんじゃこ --- 15
ちくわ --- 20
キャベツ --- 50
あおさ粉 --- 0.5
粉かつお --- 1
とんかつソース --- 5
塩 --- 適量
天ぷら粉 --- 35
水 --- 35
揚げ油 --- 適量

【作り方】

①キャベツはせん切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
②ボウルにAを入れてまぜる。
③①とちりめんじゃこを加えてまぜる。
④鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、③を1口サイズのかたまりになるように入れる。表面が固まったら裏返し、カラッとさせるまで揚げる。

○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: