

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げシューマイ ナムル	ご飯 牛乳 さつまい あじの香味焼き ひじきとコーンの炒め煮	パン 牛乳 コーンスープ ミンチカツ ごまつなサラダ みかん	わかめご飯 牛乳 きつねうどん にしんの竜田揚げ もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 ビーフンスープ ドライカレー ポテトサラダ	ご飯 牛乳 キムチスープ 豚肉のみそ炒め パンパンソー
献立	☐ ご飯	☐ ご飯	☐ パン	☐ ご飯	☐ パン	☐ ご飯
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ わかめ	○ 牛乳	○ 牛乳
材	○ 豚肉	○ 豚肉	△ コーンクリーム	○ 牛乳	○ ひね鶏	○ 焼き豚
	○ えび	☐ じゃがいも	△ どうもろこし	○ うどん	○ ビーフン	○ はくさいキムチ
	△ キャベツ	△ ごぼう	○ ベーコン	○ わかめ	○ 厚揚げ	△ 豆腐
	△ にんじん	△ だいこん	△ たまねぎ	△ キャベツ	△ もやし	△ たまねぎ
	△ たまねぎ	△ にんじん	☐ じゃがいも	△ にんじん	△ しいたけ	△ たら
	△ 葉ねぎ	○ 平天	△ にんじん	△ 葉ねぎ	△ チンゲンサイ	△ えのきたけ
	○ うすら卵	△ こんにゃく	△ パセリ	○ 油揚げ	△ チキンスープ	△ チキンスープ
	△ たけのこ	△ 葉ねぎ	△ パター	○ 砂糖	△ うすくちしょうゆ	△ うすくちしょうゆ
	△ しいたけ	○ みそ	○ 牛乳	○ うすくちしょうゆ	△ こいくちしょうゆ	△ こいくちしょうゆ
	△ しょうが	○ 煮干し(だし)	☐ 米粉	○ こいくちしょうゆ	○ 削り節(だし)	△ こいくちしょうゆ
☐ サラダ油		☐ チキンスープ			☐ 牛肉	
☐ チキンスープ		△ 塩			○ 豚肉	
☐ うすくちしょうゆ		△ こしょう			○ サラダ油	
☐ 砂糖		○ ミンチカツ			○ たまねぎ	
☐ でんぶ		☐ 油			△ にんじん	
☐ 塩		△ ごまつな			△ 大豆	
☐ こしょう		△ キャベツ			△ しょうが	
☐ ごま油		○ まぐる油漬け			△ にんにく	
☐ 米酢		△ にんじん			△ ワイン風調味料	
○ ポークシューマイ		☐ ごま			△ カレー粉	
☐ 油		☐ でんぶ			△ トマトケチャップ	
△ もやし		○ ひじき			△ ウスターソース	
△ ごまつな		△ どうもろこし			○ 砂糖	
△ 塩		△ にんじん			○ でんぶ	
△ にんじん		○ ベーコン			☐ サラダ油	
☐ ごま		☐ 砂糖			△ 塩	
☐ うすくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう	
☐ 砂糖		☐ サラダ油			☐ じゃがいも	
☐ ごま油					△ きゅうり	
					△ にんじん	
					△ どうもろこし	
					☐ サラダドレッシング	
					△ 塩	
					☐ こしょう	
					○ ささみ油漬け	
					△ きゅうり	
					△ にんじん	
					△ キャベツ	
					△ 塩	
					☐ ごま	
					☐ 米酢	
					☐ 砂糖	
					☐ うすくちしょうゆ	
					☐ 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5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

		10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	
献立		ご飯 牛乳 かす汁 和風ハンバーグ もやしの炒めサラダ 味付けのり	パン 牛乳 トマじゃが あじのスパイス揚げ はるさめサラダ	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 揚げギョウザ りっちゃんサラダ	秋のカレーライス 牛乳 いわしフライ  野菜のソテー	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のメキシカンソース さつまいもサラダ	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <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="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <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="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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 <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー オリーブ油
献立		鶏豚ハンバーグ たまねぎ しめじ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぶん	あじ ワイン風調味料 塩 こしょう クッキングスパイス でんぶん 油	ギョウザ 油 チキンハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう	いわしのカリカリフライ ベーコン にんじん チンゲンサイ もやし サラダ油 塩 こしょう	鶏肉 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー オリーブ油	
	献立	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 <input type="radio"/> 味付けのり	<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウモロコシ
献立		うどん キャベツ にんじん 葉ねぎ 鶏肉 しいたけ 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)	豚肉 レタス たまねぎ にんじん はるさめ にんにく しょうが サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう	とうもろこし 鶏卵 たまねぎ えのきたけ パセリ チキンスープ でんぶん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	ベーコン にんじん チンゲンサイ もやし サラダ油 塩 こしょう	鶏肉 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー オリーブ油	
	献立	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) 塩 油 <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 ごま <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 平天 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 平天 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウモロコシ
献立		小魚と昆布のかき揚げ(米粉) 手作りふりかけ	レタスのスープ エスニックチキン ジャーマンポテト	とうもろこしのスープ とり天 きんぴらごぼう	肉じゃが 白身魚の辛味ソース 小松菜とたくあんの和え物	10月平均 栄養量 (中学校)	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <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="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ でんぶん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 平天 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウモロコシ

○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: 