

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

		12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
献立		ぶどうソシ 牛乳 鶏肉のフォー 揚げギョウザ キャベツのカレー風味	ご飯 牛乳 ほうれんそうのスープ 豚肉の甘酢あん 白菜とじゃこの炒め物 みかん	ご飯 牛乳 関東煮 鶏肉の照り焼き ナムル	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 いものこ汁 白身魚の磯辺揚げ 小松菜とれんこんのソテー
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> レーズン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <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"/> 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"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こま <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンスープ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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 <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"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油
献立		ポークカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ コーンサラダ	ご飯 牛乳 タイビーエン ハンバーグの照り焼き さっぱり炒め	ご飯 牛乳 かきたま汁 あじのゆず香り焼き ひじきの油炒め	パン 牛乳 ポトフ 揚げ鶏のプロバンス風 和風サラダ	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ じゃこ大豆のかき揚げ(米粉) 青菜炒め
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <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"/> セロリ <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"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <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	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> なると <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> プロコリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> パプリカペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> こま <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <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"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖

○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5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

12月15日(金)		12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)	
献立	パン 牛乳 ソーススパゲティ ウインナーのカレー揚げ ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 トック 厚揚げの中華煮 大根の甘酢サラダ	ご飯 牛乳 じゃぶ 焼きさばの野菜あんかけ れんこんのさんぴら	-食育の日-		-クリスマス献立-	
	パン 牛乳 スパゲティ 豚肉 ちくわ キャベツ にんじん 葉ねぎ サラダ油 とんかつソース ウスターソース あおさ粉 塩 こしょう	ご飯 牛乳 トック 鶏肉 鶏卵 しょうが はくさい たけのこ 葉ねぎ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 清酒 サラダ油 豆腐 ごんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 葉ねぎ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ じゃがいも 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	パン 牛乳 鶏肉 塩 清酒 でんぷん カレー粉 パプリカパウダー 油 プロッコリー キャベツ ポークハム とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	チキンウインナー 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	さば 清酒 塩 パプリカ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん
献立	ポークハム サラダ油 ごぼう 米酢 にんじん 塩 ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング	豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぷん	豚肉 れんこん にんじん しょうが サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ごま油	鶏肉 塩 清酒 でんぷん カレー粉 パプリカパウダー 油 プロッコリー キャベツ ポークハム とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	チキンウインナー 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	さば 清酒 塩 パプリカ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん	クリスマスケーキ(チョコ)
	ポークハム サラダ油 ごぼう 米酢 にんじん 塩 ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング	豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぷん	豚肉 れんこん にんじん しょうが サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ごま油	鶏肉 塩 清酒 でんぷん カレー粉 パプリカパウダー 油 プロッコリー キャベツ ポークハム とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	チキンウインナー 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	さば 清酒 塩 パプリカ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん	クリスマスケーキ(チョコ)

12月21日(木)		12月平均 栄養量 (中学校)	
献立	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらの有馬揚げ ひね鶏のゆずサラダ	エネルギー	765kcal
	ご飯 牛乳 豆腐 油揚げ かぼちゃ たまねぎ わかめ 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)	たんぱく質	30.7g
献立	さわら うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 でんぷん 油	脂質	30.0%
	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	カルシウム	352mg
献立	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	鉄	3.0mg
	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	ビタミン	A 272μgRAE B1 0.50mg B2 0.57mg C 35mg
献立	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	食塩相当量	3.4g
	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	食物繊維	6.2g
献立	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	マグネシウム	102mg
	ひね鶏 清酒 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	亜鉛	3.3mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月11日(月)-

タイピーエン

材料 5人分 分量(g)

豚肉スライス	75	白菜	125
しょうが	5	ねぎ	30
塩	2	清酒	6
こしょう	適量	うすくちしょうゆ	30
サラダ油	適量	オイスターソース	2.5
にんじん	60	ごま油	3.5
たまねぎ	90	片栗粉	6
たけのこ(水煮)	30	チキンスープの素	適量
はるさめ	40	水	700
なると	60		

【作り方】

- ①豚肉は1cm幅、なるとは3mm幅に切る。にんじん、たまねぎ、白菜、たけのこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②鍋にサラダ油を熱し、しょうが、豚肉、塩、こしょうを入れて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこを加えて、さらに炒める。
- ③水、チキンスープの素を加え、清酒、うすくちしょうゆで調味する。
- ④野菜がやわらかくなったら、はるさめを入れる。はるさめがやわらかくなったら、なると、白菜、オイスターソースを加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。ねぎ、ごま油を加えて、仕上げる。

○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

(ピーナッツ)