学校給食献立表（東ブロック）　令和6年度10月分（10/1～10/31）　姫路市教育委員会

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが ひじきのあぶらいため	ごはん 牛乳 とうにゅうじる ごもくきんぴら	リッチパン 牛乳 にくだんごのスープ だいがくいも	ごはん 牛乳 ワンタンスープ さばのかわりみそに	わかめごはん 牛乳 みそしる **れんこんのかきあげ**	アップルパン 牛乳 コンソメスープ しろみざかなのレモンふうみ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく しおこうじ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダあぶら せいしゅ みりん うすくちしょうゆ しお ○ ひじき △ にんじん ○ あぶらあげ ○ けいにく △ さやいんげん □ サラダあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ だいこん □ さといも しお △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ しろみそ ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ ぎゅうにく ○ さつまあげ △ ごぼう △ にんじん △ さやいんげん △ こんにゃく しお □ ごま □ サラダあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	□ パン □ バター □ マーガリン ○ 牛乳 △ こまつな △ にんじん ○ とうふ ○ つくね □ はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ さつまいも □ あぶら □ ごま □ さとう こいくちしょうゆ こめず	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ たまねぎ □ ワンタン △ もやし △ こまつな チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ さば △ ねぶかねぎ トウバンジャン △ にんにく △ しょうが □ ごまあぶら □ さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ	□ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ たまねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) △ れんこん ○ えび △ ごぼう しお □ てんぷらこ □ あぶら	□ パン △ ドライアップル ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ さやいんげん △ セロリ △ しょうが ポークスープ しお こしょう ○ すけとうだら しお こしょう □ でんぷん □ あぶら こいくちしょうゆ □ さとう △ レモンかじゅう △ パセリ

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 せんべいじる かんぴょうのいためにに	あんかけどんぶり 牛乳 もやしのごまずいため	ごはん 牛乳 かんとうに やさいのにびたし	パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 **かきたまじる** ツナおから	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーはるさめ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ けいにく △ こんにゃく しお □ せんべい △ ごぼう △ にんじん ○ あぶらあげ △ だいこん △ しめじ △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ ぶたにく △ にんじん △ かんぴょう しお ○ あぶらあげ △ こまつな □ サラダあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	□ ごはん ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ はねぎ △ しめじ △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお □ でんぷん けずりぶし(だし) ○ 牛乳 △ もやし △ にら △ にんじん ○ ポークハム □ さとう うすくちしょうゆ こめず □ ごま □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく ○ さつまあげ ○ うずらたまご △ こんにゃく しお □ じゃがいも △ にんじん △ しょうが □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ あぶらあげ △ にんじん △ キャベツ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	□ パン ○ 牛乳 ○ ポークフランク △ キャベツ △ にんじん □ じゃがいも △ たまねぎ ポークスープ ワインふうちょうみりょう しお こしょう ○ ハンバーグ(こむぎぬき) △ たまねぎ □ サラダあぶら △ しめじ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ でんぷん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん △ はねぎ ○ わかめ ○ たまご うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) □ でんぷん ○ うのはな ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ○ ちくわ △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく しお △ はねぎ △ しいたけ □ ごまあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ けいにく こいくちしょうゆ せいしゅ △ にんじん ○ わかめ △ たまねぎ □ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ はるさめ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく トウバンジャン △ にんじん △ たけのこ △ しいたけ △ にら □ ごまあぶら チキンスープ □ さとう こいくちしょうゆ ○ あかみそ せいしゅ □ でんぷん

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・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：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：

学校給食献立表（東ブロック）　令和6年度10月分（10/1～10/31）　姫路市教育委員会

	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
こんだて	**ーしょくいくのひー** もちむぎごはん 牛乳 ひめじおでん だいずとハムのかきあげ(こめこ)	**おやこどんぶり** 牛乳 さつまいものかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ポークビーンズ コーンキャベツ レモンゼリー	かんこくまぜごはん 牛乳 ギョウザスープ キムチいため	パン 牛乳 きのこスパゲティ チキンのいためサラダ くろまめきなこクリーム	カレーライス(こめこ) 牛乳 キャベツとツナのソテー みかん
こんだてざいりょう	□ごはん □もちむぎ ○牛乳 △こんにゃく しお ○うずらたまご ○ちくわ □じゃがいも △だいこん △れんこん ○がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん △しょうが こいくちしょうゆ だしじる ○だいず ○チキンハム △たまねぎ しお ○あおさこ □てんぷらこ(こめこ) □あぶら	□ごはん ○けいにく △しいたけ △たまねぎ △にんじん △はねぎ ○たまご □さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) □でんぷん ○牛乳 □さつまいも ○ちりめんじゃこ しお □てんぷらこ(こめこ) □あぶら	□パン ○牛乳 ○ぶたにく ワインふうちょうみりょう □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △パセリ ○だいず △トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □さとう ポークスープ □サラダあぶら しお こしょう △キャベツ △とうもろこし ○ポークハム チキンスープ しお こしょう □レモンゼリー	□ごはん ○ぎゅうにく △にんにく △しょうが △にんじん △たくあん △はねぎ □さとう せいしゅ こいくちしょうゆ □ごまあぶら こめず ○牛乳 △にんじん △たまねぎ ○すいぎょうざ △チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ぶたにく しお こしょう せいしゅ □ごまあぶら △もやし △はくさいキムチ △にんじん △にら こいくちしょうゆ オイスターソース	□パン ○牛乳 □スパゲティ ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △しめじ △エリンギ △パセリ うすくちしょうゆ □サラダあぶら しお こしょう △キャベツ ○けいにくのあぶらづけ △にんじん □サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう □サラダあぶら □くろまめきなこクリーム	□ごはん ○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △セロリ △しょうが △にんにく □サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん □こめこ しお こしょう ○牛乳 △キャベツ ○まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △にんじん □さとう こめず しお こしょう □サラダあぶら △みかん

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 **あすかじる** れんこんのいためもの	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ あきさけのムニエルふう(こめこ)	ごはん 牛乳 みそラーメン ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 やさいのうまに けいにくのわふうからあげ
こんだてざいりょう	□ごはん ○牛乳 ○ベーコン ○とうふ △はくさい △にんじん △えのきたけ △ほうれんそう ○ぎゅうにゅう ○あかみそ ○しろみそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) △れんこん ○ぶたにく △にんじん □はるさめ △はねぎ △しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □さとう □ごま □ごまあぶら しお こしょう	□パン ○牛乳 ○ベーコン △かぼちゃ △にんじん △たまねぎ △しめじ △かぼちゃペースト ○とうにゅう ポークスープ □サラダあぶら しお こしょう □コーンスターチ ○あきさけ ワインふうちょうみりょう しお こしょう □こめこ □あぶら	□ごはん ○牛乳 □ちゅうかそば ○ぶたにく △にんじん △もやし △しなちく △はくさい △はねぎ ○あかみそ うすくちしょうゆ □ごまあぶら チキンスープ しお こしょう △キャベツ △にんじん △とうもろこし ○ひじき ○まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ □サラダドレッシング りんごす □サラダあぶら □さとう しお こしょう	□ごはん ○牛乳 ○ぶたにく ○がんもどき △にんじん △たまねぎ □じゃがいも △さやいんげん △たけのこ △しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □さとう ○けいにく △にんにく □さとう こいくちしょうゆ せいしゅ こしょう とうがらし □でんぷん □あぶら

10月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		613kcal
たんぱく質		23.6g
脂質		29.3%
カルシウム		303mg
鉄		2.1mg
ビタミン	A	218μgRAE
	B1	0.39mg
	B2	0.47mg
	C	21mg
食塩相当量		2.2g
食物繊維		4.8g
マグネシウム		75mg
亜鉛		2.8mg

献立紹介　作ってみませんか？

ー10月23日(水)ー

韓国まぜごはん

材料 5人分 分量(g)

精白米	400(約3合)
牛ひき肉	60
おろしにんにく	0.3
土しょうが	1
にんじん	15
たくあん	15
ねぎ	15
砂糖	5
清酒	2.5
しょうゆ(濃)	10
ごま油	2.5
米酢	5

[作り方]

①にんじん、たくあんは千切り、土しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。

②ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうがを入れ、牛ひき肉、にんじんを炒める。

③牛ひき肉に火が通ったら、砂糖、清酒、しょうゆで調味し、たくあん、ねぎ、米酢を加えて仕上げる。

④炊きたてのごはんに混ぜ合わせて、盛り付ける。

※韓国のりで巻いてもおいしいです。

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・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：　えび：　かに：　そば：　落花生：(ピーナッツ)　くるみ：