

学校給食献立表(東ブロック) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかうまに だいこんのあますサラダ			パン 牛乳 こまったさんのシチュー キャベツのあますいため			なめし 牛乳 ごもくそば じゃこのげんきあげ(こめこ)			パン 牛乳 ポークビーンズ こまつナサラダ かくチーズ			やながわふうどんぶり 牛乳 なっとうのかきあげ(こめこ)		
こんだて ざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ つくね			☐ けいにく			☐ ちゅうかそば			☐ ぶたにく			☐ ぶたにく		
	☐ はるさめ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ ぶたにく			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> せいしゅ		
	<input type="triangle"/> たけのこ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> ごぼう		
	<input type="triangle"/> しいたけ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> はくさい			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> しなちく			<input type="triangle"/> だいず			<input type="triangle"/> こうやどうふ		
	<input type="triangle"/> はねぎ			☐ ぎゅうにゅう			<input type="triangle"/> はくさい			<input type="triangle"/> トマトピューレ			<input type="triangle"/> みつば		
	☐ うずらたまご			☐ しお			☐ わかめ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			☐ たまご		
こんだて ざいりょう	☐ ごまあぶら			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ ウスターソース			☐ さとう		
	☐ チキンスープ			☐ ポークスープ			☐ チキンスープ			☐ さとう			☐ けすりぶし(だし)		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こめこ			☐ ごまあぶら			☐ ポークスープ			☐ でんぶん		
	☐ さとう			☐ バター			☐ しお			☐ サラダあぶら					
	☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ こしょう			☐ しお			☐ 牛乳		
	☐ しお			<input type="triangle"/> にんじん			☐ かえりちりめん			<input type="triangle"/> こしょう			☐ なっとう		
	☐ こしょう			☐ パーコン			<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ サラダあぶら			☐ こめす			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> だいこん			☐ さとう			☐ うのはな			<input type="triangle"/> どうもろこし			☐ ちくわ		
	<input type="triangle"/> きゅうり			☐ しお			<input type="triangle"/> レモンかじゅう			☐ ひじき			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ ごまあぶら			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ サラダドレッシング			☐ しお		
こんだて ざいりょう	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)						☐ あぶら			☐ こめす			☐ てんぷらこ(こめこ)		
	☐ こめす									☐ しお			☐ あぶら		
	☐ ごまあぶら									☐ からし					
	☐ うすくちしょうゆ														
	☐ さんおんとう									☐ かくチーズ					
	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきととうもろこしのいために			ごはん 牛乳 ビーフンスープ こあじのなんばんづけ			ごはん 牛乳 スーミータン マーボーどうふ			パン 牛乳 まめのクリームスープ ウインナーのケチャップいため			ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ さばのかわりみそに きんぴらごぼう		
こんだて ざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ぶたにく			☐ パーコン			<input type="triangle"/> コーンペースト			☐ じゃがいも			☐ ぶたにく		
	☐ じゃがいも			☐ ビーフン			<input type="triangle"/> どうもろこし			<input type="triangle"/> えだまめ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ キャベツ			<input type="triangle"/> チキンハム			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> ほうれんそう			☐ たまご			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> だいこん		
	<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ パーコン			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> しょうが		
	☐ しお			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> チキンスープ			☐ ぎゅうにゅう			<input type="triangle"/> チキンスープ		
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ しお			☐ うすくちしょうゆ			☐ しろはなまめペースト			☐ うすくちしょうゆ		
こんだて ざいりょう	☐ サラダあぶら			☐ こしょう			☐ せいしゅ			☐ しろいんげんまめペースト			☐ しお		
	☐ せいしゅ			☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ こしょう			☐ さば		
	☐ さとう			☐ あじ			☐ こしょう			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ でんぶん			☐ でんぶん			☐ コーンスターチ			<input type="triangle"/> トウバンジャン		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ あぶら			☐ とうふ			☐ ポークウインナー			<input type="triangle"/> にんにく		
				☐ さとう			☐ ぶたにく			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> しょうが		
				☐ こめす			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> にんじん			☐ ごまあぶら		
				☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> トウバンジャン			<input type="triangle"/> ピーマン			☐ さとう		
				<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ サラダあぶら			☐ あかみそ		
				<input type="triangle"/> あかピーマン			<input type="triangle"/> しいたけ			☐ トマトケチャップ			☐ こいくちしょうゆ		
こんだて ざいりょう	☐ サラダあぶら						<input type="triangle"/> はねぎ			☐ ウスターソース			<input type="triangle"/> せいしゅ		
							☐ ごまあぶら			☐ カレーこ			<input type="triangle"/> ごぼう		
							☐ チキンスープ			☐ しお			<input type="triangle"/> にんじん		
							☐ さとう						☐ ごまあぶら		
							☐ こいくちしょうゆ						☐ さとう		
							☐ あかみそ						☐ こいくちしょうゆ		
							☐ せいしゅ						☐ みりん		
							☐ でんぶん						☐ ごま		

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
こんだて	ごはん カレー(こめこ) 牛乳 わふうサラダ	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ ポイルやさしい	ごはん 牛乳 きりたんぼじる かんぴょうのたまごとし	ーしょくいくのひー むぎごはん 牛乳 とうふじる ちくげんに あぶらみそ	ーとうじこんだてー ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しろみぎかなのゆずふうみ
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ☐ サラダあぶら ポークスー 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 ☐ ポークハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし ☐ ごま ☐ サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> かぶ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> 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 <input type="triangle"/> カリフラワー しお	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ きりたんぼ ☐ けいにく <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かんぴょう <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら ☐ たまご ☐ さとう うすくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ おしむぎ ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ わかめ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ けいにく <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> えだまめ ☐ 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 けずりぶし(だし) ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> うのはな <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ ごまあぶら ☐ せいしゅ みりん さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> はねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし) ☐ ホキ しお こしょう ☐ でんぷん ☐ あぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう <input type="triangle"/> ゆずかじゅう <input type="triangle"/> パセリ
	12月23日(月)	12月平均 栄養量 (小学校4年生)		献立紹介 作ってみませんか? -12月6日(金)-	
	こんだて パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(チョコ)	エネルギー 607kcal		新献立 柳川風どんぶり	
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ マカロニ(こめこ) ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> ロマネスコ <input type="triangle"/> にんにく ☐ バジルペースト ポークスー トマトケチャップ さとう しお こしょう ☐ けいにく ☐ こめこ カレーこ パプリカ あぶら ☐ ケーキ(チョコ)	たんぱく質 24.0g		材料 5人分 分量(g)	
		脂質 30.4%		豚肉 ----- 100	
		カルシウム 312mg		砂糖 ----- 2.5	
		鉄 2.2mg		しょうゆ(淡) ----- 5	
		ビタミンA 205μgRAE		清酒 ----- 2.5	
		ビタミンB1 0.39mg		ごぼう ----- 60	
		ビタミンB2 0.50mg		にんじん ----- 50	
		ビタミンC 19mg		たまねぎ ----- 250	
		食塩相当量 2.2g		高野豆腐(細切り) ---- 10	
		食物繊維 4.8g		みつば ----- 25	
		マグネシウム 78mg		卵 ----- 150	
		亜鉛 2.9mg		みりん ----- 5	
				砂糖 ----- 5	
				しょうゆ(濃) ----- 10	
				しょうゆ(淡) ----- 12.5	
				けずりぶし ----- 10	
				でんぷん ----- 5	
				水 ----- 125	
				【作り方】	
				①たまねぎは短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、みつばは1cm幅に切る。	
				②豚肉は砂糖、しょうゆ(淡)、清酒で煮て取り出しておく。	
				③けずりぶしでだしをとり、ごぼう、にんじん、たまねぎを入れて煮る。	
				④高野豆腐を加えて、砂糖、みりん、しょうゆで調味し、②を入れて煮る。	
				⑤水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつけ、溶いた卵を入れて煮る。	
				⑥みつばを入れて仕上げる。	