

学校給食献立表(東ブロック) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

		11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)
こんだて	パン 牛乳 そうめんばちのスープ だいがくいも	とろごぼうごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ	あぶたまどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 とうふじる ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう	
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> ばち <input type="triangle-up"/> はねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> 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) でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな しお <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん カレーこ しお けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ りんごす <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> あかピーマン こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん ごま	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす
	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす
		11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月17日(月)
こんだて	パン 牛乳 こまつたさんのシチュー こまつナサラダ	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチエ かんこくのり	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース かくチーズ	ごはん 牛乳 すぎやきふうじ なつとうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 まめいりみそしる れんこんとけいにくのあまからに	
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにく しお こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こめす しお からし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ しお <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが ポークスープ しお こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬめ) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やき豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> ふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しゅんぎく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> なつとう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> はねぎ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす
	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす

○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・しばう) △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:

	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 はくさいスープ マーボーはるさめ	-しょくいこのひー もちむぎごはん 牛乳 かすじる ごもくにまめ	パン 牛乳 ポトフ さかなのパーベキューソース	ごはん 牛乳 かんとくに きゅうりのすのもの	くろざとうパン 牛乳 クリームスープ(パスタ(こめこめん)) けいにくのインドネシアふうあげ	わかめごはん 牛乳 ギョウザスープ れんこんのいたためもの みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> はくさい <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> トウバンジャン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="radio"/> みそ <input type="triangle"/> にぼし(だし) <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> きゅうにく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ワインふうちようみりょう <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="radio"/> ホキ <input type="triangle"/> ワインふうちようみりょう <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> りんごす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> きゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> しお <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> せめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> みそ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> ターメリック <input type="triangle"/> コリアンダー <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> すいぎょうざ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> れんこん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> みかん

こんだて	11月27日(木)	11月28日(金)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
	ごはん 牛乳 こうやのごしきに はくさいのごまあえ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ひじきのいためサラダ ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> どうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="radio"/> ヨーグルト	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.3g 脂質 29.5% カルシウム 323mg 鉄 2.3mg ビタミン A 220μgRAE B1 0.37mg B2 0.49mg C 20mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 4.2g マグネシウム 78mg 亜鉛 3.0mg

献立紹介

作ってみませんか? -11月4日(火)-

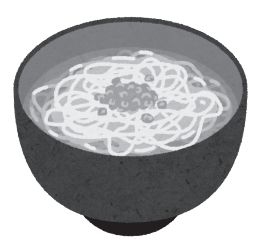
そうめんばちのスープ

材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉	50	チキンスープ	75
にんじん	25	しょうゆ(淡)	10
たまねぎ	100	塩	0.5
しめじ	25	こしょう	少々
ばち	40	ごま油	0.5
ねぎ	25	サラダ油	適量
		水	600

【作り方】

- ①たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、しめじを入れて炒める。
- ④水、チキンスープを入れて煮る。
- ⑤塩、こしょう、しょうゆ(淡)を入れて調味する。
- ⑥ばちを入れて煮る。
- ⑦ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。



○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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: