

学校給食献立表(東ブロック) 令和7年度12月分(12/1～12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 きりたんぼじる			パン 牛乳 ポークシチュー(こめこ) やさいのソテー			ごはん 牛乳 けいにくのフォー マーボーだいこん			ごはん 牛乳 やさいのうまに かいそうのかきあげ			ケチャップライス 牛乳 もやしのスープ チキンのいためサラダ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> ポークハム		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> けいにく			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> えだまめ			<input type="triangle-up"/> あかワイン			<input type="checkbox"/> フォー			<input type="radio"/> がんもどき			<input type="triangle-up"/> とうもろこし		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> もやし			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		
	<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> レモンかじゅう			<input type="triangle-up"/> さやいんげん			<input type="triangle-up"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> みりん			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ			<input type="triangle-up"/> しお			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> きりたんぼ			<input type="triangle-up"/> ウスターソース			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="radio"/> けいにく			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> めかぶ			<input type="triangle-up"/> もやし		
	<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="radio"/> こんぶ			<input type="triangle-up"/> みずな		
	<input type="triangle-up"/> はくさい			<input type="checkbox"/> こめこ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<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="checkbox"/> こめこ			<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> パター			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> てんぷらこ			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle-up"/> こしょう		
	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> にんにく						<input type="triangle-up"/> ポークスープ		
	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> トウバンジャン						<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> みりん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> ポークスープ						<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="radio"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> ごまあぶら						<input type="triangle-up"/> しょうが		
				<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> さとう						<input type="triangle-up"/> ポークスープ		
				<input type="triangle-up"/> しお			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ						<input type="triangle-up"/> しお		
				<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="radio"/> あかみそ						<input type="triangle-up"/> こしょう		
				<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> でんぶん						<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 たまねぎスープ あつあげのちゅうかに			パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ かくチーズ			あんかけどんぶり 牛乳 じゃことだいずのかきあげ(こめこ)			パン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ポテトサラダ くろまめきなこクリーム			ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのすのもの		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> ぎゅうにく		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> かぶ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<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="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> グリンピース		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> プロックリー			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> こん(にやく)		
	<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しお		
	<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="triangle-up"/> しお			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
				<input type="triangle-up"/> しお			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="checkbox"/> せいしゅ		
	<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="radio"/> あつあげ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> えび			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> ポークハム			<input type="triangle-up"/> きゅうり		
	<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> だいず			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> ウスターソース			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="radio"/> わかめ		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ちりめんじゃこ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> ごま		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> わかめ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> こめす		
	<input type="triangle-up"/> しょうが						<input type="radio"/> てんぷらこ(こめこ)			<input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら						<input type="checkbox"/> しお						<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ						<input type="checkbox"/> あぶら								
	<input type="checkbox"/> さとう														
	<input type="checkbox"/> チキンスープ														
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら														

12月15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)			
ごはん 牛乳 タイピーエン とりてん				ごはん 牛乳 せんべいじる さばのみそに こんぶまめ				ごはん 牛乳 ソコギ ク きりぼしだいこんのいためナムル				パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ みかん				ーしょくいくのひー こんさいカレー(こめこげんまいりごはん) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ			
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ごはん					
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳					
	<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> けいにく			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="checkbox"/> スパゲティ		<input type="checkbox"/> スパゲティ		<input type="checkbox"/> ぶたにく					
	<input type="radio"/> さつまあげ			<input type="radio"/> こんにやく			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="radio"/> ぎゅうにく		<input type="radio"/> ぎゅうにく		<input type="checkbox"/> じゃがいも					
	<input type="radio"/> うずらたまご			<input type="radio"/> しお			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> にんにく		<input type="radio"/> にんにく		<input type="checkbox"/> たまねぎ					
	<input type="checkbox"/> はるさめ			<input type="checkbox"/> せんべい			<input type="radio"/> だいこん			<input type="radio"/> しょうが		<input type="radio"/> しょうが		<input type="checkbox"/> だいこん					
	<input type="checkbox"/> はくさい			<input type="radio"/> ごぼう			<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> れんこん					
	<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> セロリ					
	<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> たまご			<input type="checkbox"/> セロリ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> しょうが					
	<input type="checkbox"/> しいたけ			<input type="radio"/> だいこん			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> トマト		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> にんにく					
<input type="checkbox"/> はねぎ			<input type="radio"/> しめじ			<input type="radio"/> コチュジャン			<input type="checkbox"/> ちゅうのうソース		<input type="radio"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> サラダあぶら						
<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="radio"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> ポークスープ						
<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> ちゅうのうソース		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ						
<input type="checkbox"/> チキンスープ			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> カレーこ						
<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="radio"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> ガラムマサラ						
<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> さば			<input type="checkbox"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> しお				<input type="checkbox"/> パブリカ						
<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> しょうが			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> こしょう				<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ						
<input type="radio"/> しお			<input type="radio"/> さとう			<input type="radio"/> きりぼしだいこん			<input type="checkbox"/> とうもろこし				<input type="checkbox"/> こめこ						
<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> あかみそ			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> ベーコン				<input type="checkbox"/> しお						
<input type="radio"/> けんぷらこ			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> いら			<input type="radio"/> チキンスープ				<input type="checkbox"/> こしょう						
<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="radio"/> ねぶかねぎ			<input type="radio"/> しお				<input type="checkbox"/> ほうれんそう						
			<input type="radio"/> だいず			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> みかん		<input type="checkbox"/> キャベツ					
			<input type="radio"/> こんぶ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ					<input type="checkbox"/> とうもろこし					
			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> みりん			<input type="radio"/> みりん					<input type="checkbox"/> みるこ					
			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> ごまあぶら					<input type="checkbox"/> みるこ					
			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="checkbox"/> ごま					<input type="checkbox"/> こしょう					

12月22日(月)				12月23日(火)				12月平均 栄養量 (小学校4年生)				12月23日(火) ドララのドラキュラスープ			
ーとうじこんだてー ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる たらゆずふうみ				ークリスマスこんだてー パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)				エネルギー 617kcal				たんぱく質 24.0g			
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン		脂質 31.0%		カルシウム 302mg		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g	
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> かぼちゃ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> とうふ			<input type="radio"/> 牛乳		脂質 31.0%		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> ベーコン		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> たまねぎ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> かぼちゃ			<input type="radio"/> にんじん		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> じゃがいも		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> わかめ			<input type="radio"/> あかピーマン		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> セロリ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
	<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="radio"/> トマト		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g	
<input type="radio"/> すけとうだら			<input type="radio"/> トマト		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="radio"/> しお			<input type="radio"/> ポークスープ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="radio"/> こしょう			<input type="checkbox"/> オリーブオイル		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="checkbox"/> さとう		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> しお		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> こしょう		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ビーツパウダー		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="radio"/> ゆずかじゅう			<input type="radio"/> けいにく		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
<input type="radio"/> パセリ			<input type="radio"/> しお		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="radio"/> せいしゅ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="radio"/> こめこ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="radio"/> カレーこ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="radio"/> パブリカ		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="checkbox"/> あぶら		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		
			<input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)		たんぱく質 24.0g		鉄 2.1mg		ビタミン A 201μgRAE		食塩相当量 2.2g		食物繊維 4.6g		

献立紹介

作ってみませんか?

ー12月1日(月)ー

こんとあきのあげどん

材料 5人分 分量(g)

油揚げ 100

にんじん 50

むき枝豆 25

たまねぎ 100

いりごま(白) 5

砂糖 10

しょうゆ(濃) 17.5

清酒 10

みりん 10

水 50

【作り方】

①油揚げは1cmの短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは1/4に割り1cm幅に切る。枝豆はゆでしておく。いりごまはすっておく。油揚げは油抜きをしておく。

②鍋に水、にんじん、たまねぎを入れ、材料がやわらかくなったら、油揚げを加える。

③砂糖、清酒、みりんを入れてしばらく煮て、しょうゆを加える。

④枝豆を加え、いりごまを入れて仕上げる。

こんとあき

こんとあき
作/林 明子
出版/福音館書店

12月23日(火)			
ドララのドラキュラスープ			
おばけのアッチとドラキュラスープ			
作/角野 栄子・ポプラ社			