

学校給食献立表(中ブロック) 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 ビーフンスープ マー婆ーだいこん みかん	パン 牛乳 とうにゅうスープ ベジタブルフレッター(こめこ)	ごはん 牛乳 とうふじる さばのみぞに こまつなとたくあんのあえもの	なかよしパン 牛乳 ABCスープ  ハンバーグのれんこんソース	あぶたまどんぶり 牛乳 キャベツのあますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ピーフン <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん <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="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> おしむぎ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ	<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="triangle"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> けずりびしだし <input type="radio"/> さば <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> さとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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="triangle"/> けずりびしだし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にら <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="radio"/> みそ <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"/> さやいんげん <input type="radio"/> ポークワインナー <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> てんぶらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> コーングリット <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> ウスターソース <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん	
	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 カレーにくじゃが もやしのごまあえ	わかめごはん 牛乳 ごもくそば(こめこめん) じゃこのげんきあげ 	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ボテのチーズソテー メープルジャム	ごはん 牛乳 やさいのうまに ごぼうサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> せいしゅ <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"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しなちく <input type="triangle"/> はくさい <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> はるさめ <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="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しお <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
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> かえりちりめん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> チーズ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> メープルジャム	<input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こめず <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle"/> しろみそ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ

○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・しほう） △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: 

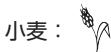
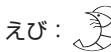
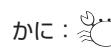
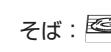
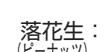
くるみ: 

学校給食献立表(中ブロック) 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 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ	パン 牛乳 ひじきスパゲティ チキンのいためサラダ	ごはん 牛乳 のっついじる かんぴょうのたまごとじ	一しょくいくのひー ¹ こんさいカレー(ごめこむぎごはん) 牛乳 ほれんそうとだいすのサラダ	一とうじこんだてー ¹ ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しろみざかなのゆずふうみ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら ポークスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からし	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダレッシング うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターーソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダレッシング うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターーソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダレッシング うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> 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5日(木)-																																				
こんだて	パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(ごめこ) ケーキ(いちご)	12月平均栄養量 (小学校4年生)	新献立	ABCスープ	-12月5日(木)-																																				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マカロニ(ごめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ロマネスク <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)	エネルギー 609kcal たんぱく質 23.2g 脂質 30.4% カルシウム 316mg 鉄 2.3mg ビタミン <table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>200μgRAE</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>0.38mg</td> </tr> <tr> <td>B2</td> <td>0.47mg</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>22mg</td> </tr> </table> 食塩相当量 2.2g 食物繊維 5.0g マグネシウム 80mg 亜鉛 2.9mg	A	200 μ gRAE	B1	0.38mg	B2	0.47mg	C	22mg	材料 5人分 分量(g) <table border="1"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>75</td> <td>セロリ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>25</td> <td>土しょうが</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>75</td> <td>ポークスープ</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>100</td> <td>塩</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>100</td> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>アルファベットマカロニ</td> <td>20</td> <td>水</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>さやいんげん</td> <td>25</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ベーコン	75	セロリ	5	にんじん	25	土しょうが	2.5	たまねぎ	75	ポークスープ	75	じゃがいも	100	塩	3.5	キャベツ	100	こしょう	少々	アルファベットマカロニ	20	水	500	さやいんげん	25			【作り方】 <p>①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは色紙切り、セロリと土しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。</p> <p>②さやいんげんは2cm幅に切り、ゆでておく。</p> <p>③鍋に水、にんじんを入れ、沸騰したらベーコンと土しょうがを入れる。</p> <p>④たまねぎ、セロリ、じゃがいもの順に入れ、火が通ったらポークスープ、キャベツ、アルファベットマカロニを加えて煮る。</p> <p>⑤塩、こしょうで味を調整、さやいんげんを加えて仕上げる。</p>	 給食アンサンブル 作/如月 かずさ 絵/五十嵐 大介 光村図書出版
A	200 μ gRAE																																								
B1	0.38mg																																								
B2	0.47mg																																								
C	22mg																																								
ベーコン	75	セロリ	5																																						
にんじん	25	土しょうが	2.5																																						
たまねぎ	75	ポークスープ	75																																						
じゃがいも	100	塩	3.5																																						
キャベツ	100	こしょう	少々																																						
アルファベットマカロニ	20	水	500																																						
さやいんげん	25																																								

○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…ねつや力のものとなるもの (たんすいかぶつ・しほう) △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:  くるみ: 