

学校給食献立表(中ブロック) 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 きのこのスープ けいにくのトマトに	ごはん 牛乳 みそラーメン(こめこめん) れんこんのかきあげ	ごはん 牛乳 かきたまじる にんじん だいこん ごぼう こざかな	ポークカレー(こめこざっくごはん) 牛乳 わふうサラダ	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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ チキンスープ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> いか <input type="radio"/> あかみそ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ しお こしょう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> ごぼう しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 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) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 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) <input type="radio"/> こざかな	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり 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 こめす <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり 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 こめす <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ
	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	なかよしパン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ハンバーグのきのこソース ポイルやさい	ごはん 牛乳 ぶたじる なっとうのかきあげ(こめこ) さつまいもスティック	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ れんこんとツナのサラダ みかん	あんかけどんぶり 牛乳 さばのたつたあげ	なめし 牛乳 こうやのこしきに はくさいのごまあえ
こんだてざいりょう	<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="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> プロッコリー しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> なっとう <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 <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さつまいもスティック	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <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"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうこゆう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="triangle-up"/> れんこん こめす <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 しお <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> こうやどろふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> 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 こいくちしょうゆ

○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:

	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 カレーうどん ベジタブルフリッター(こめこ)	ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる ごもくにまめ	アップルパン 牛乳 はくさいスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 やさいのうまに たらのてんぷら	パン 牛乳 トマトじゃが だいこんサラダ	ごはん 牛乳 あすかじる けいにくのしぐれに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> カレーこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> ポークウインナー <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> コーングリッツ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <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"/> パン <input type="radio"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> 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="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けいにくしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> すけとうだら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> しろみそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> せいしゆ <input type="radio"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ビーマン <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ

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 ギョウザスープ あつあげのみそに	ごはん 牛乳 わふうポトフ こまつなとれんこんのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> オイスターソース	エネルギー
<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> すいぎょうざ <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	たんぱく質	24.3g		
	脂質	29.8%		
	カルシウム	306mg		
	鉄	2.2mg		
	ビタミン			
	A	336μgRAE		
	B1	0.43mg		
	B2	0.50mg		
	C	22mg		
	食塩相当量	2.2g		
	食物繊維	4.5g		
	マグネシウム	77mg		
	亜鉛	2.9mg		

献立紹介

作ってみませんか? -11月6日(木)-

新献立

にんじん だいこん ごぼう

材料 5人分 分量(g)

豚肉(もも)-----	100	サラダ油-----	5
にんじん-----	50	砂糖-----	15
だいこん-----	75	しょうゆ(淡)-----	10
ごぼう-----	75	しょうゆ(濃)-----	10
こんにゃく-----	50	みりん-----	10
塩(塩もみ用)-----	0.5	けずりぶし-----	10
さやいんげん-----	25	水-----	50

【作り方】

- ①にんじん、だいこんはいちょう切り、さやいんげんは2cm幅に切る。ごぼうは小口切りにし水にさらす、こんにゃくは縦4つ割りにして、0.5cm幅に切り、ゆでるまたは塩もみしておく。
- ②だいこん、さやいんげんは下ゆでしておく。
- ③けずりぶしでだしをとる。
- ④サラダ油で豚肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ⑤③を加え、砂糖、しょうゆ、だいこんを入れる。
- ⑥みりん、さやいんげんを入れ、仕上げ。



