

学校給食献立表(中ブロック) 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	こんさいカレー(こめこ) 牛乳 ごまドレッシングあえ	パン 牛乳 にくだんごのスープ ポテトサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 ちゅうかそば(こめこめん) じゃこのけんきあげ	ごはん 牛乳 ツナじやが ひきないり	やながわふうどんぶり 牛乳 もやしのごますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ジャガソウ <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・コ <input type="triangle"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> こいくち・しょゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくち・しょゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> わかめ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しなちく <input type="triangle"/> うすくち・しょゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle"/> 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="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> うすくち・しょゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> しお	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ごはん <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> こうやどうふ <input type="triangle"/> みつば <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> さとう <input type="triangle"/> こいくち・しょゆ <input type="triangle"/> うすくち・しょゆ <input type="triangle"/> けずりびし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん
	<input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくち・しょゆ	<input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<input type="radio"/> かえりいちりめん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> しお <input type="triangle"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="radio"/> あぶら	<input type="radio"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	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 すきやきふうに きゅうりのすのもの	くろざとうパン 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 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース たくあんのごまあえ	パン 牛乳 こまつたさんのシチュー チリコンカン	ごはん 牛乳 ちゃんこ さつまいものかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ふ <input type="triangle"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="triangle"/> しゅんぎく <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくち・しょゆ <input type="checkbox"/> こいくち・しょゆ	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> べーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> うすくち・しょゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<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"/> じゃがいも <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> セロリ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにく <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="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくち・しょゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウバジン <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"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> セロリ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター	<input type="radio"/> つくね <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しめじ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> うすくち・しょゆ <input type="triangle"/> こいくち・しょゆ <input type="triangle"/> けずりびし(だし)
	<input type="triangle"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくち・しょゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> うすくち・しょゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="radio"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくち・しょゆ	<input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> ウスター・ソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="radio"/> さつまいも <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> てんぶらこ(こめこ) <input type="radio"/> あぶら

○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7年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	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)
こんだて	ハヤシライス(ごめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマー婆ー	ごはん 牛乳 せんべいじる さばのみぞに しそひじきふりかけ	パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ かくチーズ	-しょくいくのひー ごはん 牛乳 ぱちじる れんこんのおかかに みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> あかワイン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> ウスターーソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> 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="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳

	12月22日(月)	12月23日(火)	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?
こんだて	-とうじこんだて- わかめごはん 牛乳 かぼちゃのみぞしる たらのゆずふうみ	-クリスマスこんだて- パン 牛乳 ミニストローネ フライドチキン(ごめこ) ケーキ(いちご)	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.8% カルシウム 314mg 鉄 2.1mg ビタミン A 206μgRAE B1 0.41mg B2 0.48mg C 22mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 4.6g マグネシウム 78mg リン 2.9mg	献立紹介	作ってみませんか?
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle"/> 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 <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> すけとうだら <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="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ゆずかじゅう <input type="triangle"/> パセリ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.8% カルシウム 314mg 鉄 2.1mg ビタミン A 206μgRAE B1 0.41mg B2 0.48mg C 22mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 4.6g マグネシウム 78mg リン 2.9mg	-12月12日(金)- 新献立 ちゃんこ	材料 5人分 分量(g) つくね ----- 100 にら ----- 25 はくさい----- 150 土しょうが ----- 2.5 にんじん ----- 50 しょうゆ(淡) ----- 27.5 ごぼう ----- 25 しょうゆ(濃) ----- 5 しめじ ----- 25 けずりびし ----- 15 豆腐 ----- 150 水 ----- 200 油揚げ ----- 25

【作り方】

- はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐は大きめのさいの目切り、にらは2~3cm幅に、しめじは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。
- 油揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをしておく。
- けずりびしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しめじ、つくね、土しょうが、はくさいを順に入れて煮込み、しょうゆで調味する。
- 油揚げ、豆腐を加え、火が通ったらにらを加えて仕上げる。

○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: