

学校給食献立表(西ブロック)

令和6年度10月分(10/1～10/31)

姫路市教育委員会

	10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)			10月7日(月)			10月8日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのうまい キャベツのあまずいため			ごはん 牛乳 もすくじる さばのにつけ あぶらみそ			パン 牛乳 にくだんごのスープ だいがくいも キャンディチーズ			ごはん 牛乳 けんちんじる ぶたにくのしょうがやき			ごはん 牛乳 カムジャタン ひねどりのレモンソテー			なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ぎゅうにく			☐ とうふ			☐ こまつな			☐ けいにく			☐ ぶたにく			☐ ベーコン		
	☐ がんもどき			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ こんにゃく			☐ せいしゅ			☐ じゃがいも		
	☐ にんじん			☐ もすく			☐ とうふ			☐ しお			☐ じゃがいも			☐ にんじん		
	☐ たまねぎ			☐ はねぎ			☐ つくね			☐ ごぼう			☐ たまねぎ			☐ キャベツ		
	☐ じゃがいも			☐ しいたけ			☐ はるさめ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ さやいんげん			☐ あぶらあげ			☐ チキンスープ			☐ サラダあぶら			☐ たけのこ			☐ さやいんげん		
	☐ たけのこ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ とうふ			☐ たら			☐ セロリ		
	☐ しょうが			☐ こいくちしょうゆ			☐ しお			☐ あぶらあげ			☐ サラダあぶら			☐ しょうが		
こんだてざいりょう	☐ こいくちしょうゆ			☐ けすりぶし(だし)			☐ こしょう			☐ だいこん			☐ ポークスープ			☐ ポークスープ		
	☐ さとう			☐ さば			☐ さつまいも			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ キャベツ			☐ しょうが			☐ あぶら			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ にんじん			☐ さとう			☐ こま			☐ けすりぶし(だし)			☐ コチュジャン			☐ しめじ		
	☐ ベーコン			☐ こいくちしょうゆ			☐ さとう			☐ ぶたにく			☐ ひねどり			☐ トマトケチャップ		
	☐ こめず			☐ せいしゅ			☐ こいくちしょうゆ			☐ しょうが			☐ キャベツ			☐ ウスターソース		
	☐ さとう			☐ ぶたにく			☐ キャンディチーズ			☐ せいしゅ			☐ にんじん			☐ さとう		
	☐ しお			☐ たら						☐ たまねぎ			☐ とうもろこし			☐ でんぷん		
	☐ ごまあぶら			☐ うのはな						☐ ビーマン			☐ サラダあぶら					
				☐ しょうが						☐ こいくちしょうゆ			☐ しお					
			☐ サラダあぶら						☐ さとう			☐ レモンかじゅう						
			☐ ごまあぶら						☐ サラダあぶら									
			☐ せいしゅ															
			☐ みりん															
			☐ さとう										☐ さとう					
			☐ あかみそ										☐ うすくちしょうゆ					
			☐ こいくちしょうゆ										☐ レモンかじゅう					
10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかさば やさいのかきあげ(こめこ) ブルーベリーゼリー			あぶたまどんぶり 牛乳 もやしのごまずいため			いりこなめし 牛乳 きのこのスープ にらじゃが			パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのソテー			ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる さといもコロッケ			ごはん 牛乳 ギョウザスープ キムチいため みかん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ たまご			☐ ごま			☐ 牛乳			☐ ぶたにく			☐ 牛乳		
	☐ ちゅうかさば			☐ あぶらあげ			☐ ちりめんじゃこ			☐ ぶたにく			☐ れんこん			☐ にんじん		
	☐ ぶたにく			☐ たまねぎ			☐ ひろしまな			☐ ワインぶどうちようみりょう			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ 牛乳			☐ じゃがいも			☐ はねぎ			☐ すいぎょうぎ		
	☐ もやし			☐ はねぎ			☐ えのきたけ			☐ たまねぎ			☐ しょうが			☐ もやし		
	☐ わかめ			☐ さとう			☐ エリンギ			☐ にんじん			☐ さとう			☐ こまつな		
	☐ はねぎ			☐ みりん			☐ しめじ			☐ パセリ			☐ せいしゅ			☐ チキンスープ		
	☐ しなちく			☐ うすくちしょうゆ			☐ とうふ			☐ だいず			☐ ごまあぶら			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ベーコン			☐ トマトピューレ			☐ 牛乳			☐ しお		
こんだてざいりょう	☐ ごまあぶら			☐ でんぷん			☐ はねぎ			☐ トマトケチャップ			☐ たまねぎ			☐ こしょう		
	☐ しお			☐ 牛乳			☐ チキンスープ			☐ ポークスープ			☐ にんじん			☐ ぶたにく		
	☐ こしょう						☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ あおさのり			☐ しお		
	☐ チキンスープ			☐ もやし			☐ こしょう			☐ しお			☐ こんぶ			☐ せいしゅ		
				☐ にら			☐ でんぷん			☐ あぶらあげ			☐ かまぼこ			☐ ごまあぶら		
				☐ にんじん			☐ ごまあぶら			☐ トマトケチャップ			☐ はねぎ			☐ たまねぎ		
				☐ ポークハム						☐ ウスターソース			☐ えのきたけ			☐ はくさいキムチ		
				☐ さとう			☐ じゃがいも			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんじん		
				☐ うすくちしょうゆ			☐ あぶら			☐ ポークスープ			☐ こいくちしょうゆ			☐ たら		
				☐ こめず			☐ ぶたにく			☐ サラダあぶら			☐ けすりぶし(だし)			☐ オイスターソース		
こんだてざいりょう	☐ あぶら			☐ でんぷん			☐ にら			☐ しお			☐ さといもコロッケ					
				☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			☐ こしょう			☐ あぶら					
							☐ こいくちしょうゆ											
							☐ さとう											
							☐ みりん			☐ キャベツ								
							☐ あぶら			☐ まぐろあぶらづけ(こめゆ)								
							☐ ぶたにく			☐ にんじん								
							☐ にら			☐ さとう								
							☐ サラダあぶら			☐ こめず								
							☐ こいくちしょうゆ			☐ しお								
									☐ こしょう									
									☐ サラダあぶら									

学校給食献立表(西ブロック) 令和6年度10月分(10/1～10/31) 姫路市教育委員会

10月18日(金)				10月21日(月)				10月22日(火)				10月23日(水)				10月24日(木)				10月25日(金)			
こ ん だ て		ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 じゃぶ だいずとハムのかきあげ(こめこ)		ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ		パン 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンのいためサラダ		ごはん 牛乳 ぶたじる しろみざかなのゆずふうみ		ごはん 牛乳 ぶたじる しろみざかなのゆずふうみ		ごろざとうパン 牛乳 とうにゅうスープ ポテのチーズソテー		カレーライス(こめこ) 牛乳 コーンキャベツ									
		☐ ごはん ☐ もちむぎ		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ パン ☐ ぐろざとう ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう									
こ ん だ て ざ い り ょう		☐ 牛乳		☐ とうふ ☐ けいにく ☐ せいしゅ ☐ さいしゅ ☐ せいくちしょうゆ ☐ せいしゅ ☐ にんじん ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		☐ スパゲティ ☐ ペーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しめじ ☐ パセリ ☐ サラダあぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう		☐ ぶたにく ☐ さとも ☐ にんじん ☐ だいこん ☐ こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし)		☐ おしむぎ ☐ とうにゅう ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ ペーコン ☐ えだまめ ☐ サラダあぶら チキンスープ しお こしょう ☐ みそ		☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ とうもろこし ☐ ポークハム ☐ パセリ ☐ チーズ ☐ にんにく ☐ サラダあぶら しお こしょう		☐ 牛乳 ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ ペーコン チキンスープ しお こしょう									
		☐ けいにく ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ☐ はるさめ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ ごま ☐ ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう		☐ キャベツ ☐ けいにくのあぶらづけ ☐ にんじん ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ サラダあぶら		☐ でんぶ ☐ あぶら こいくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう パセリ																	
10月28日(月)				10月29日(火)				10月30日(水)				10月31日(木)				10月平均 栄養量 (小学校4年生)							
こ ん だ て		ごはん 牛乳 みそじる れんこんとけいにくのあまからに		パン 牛乳 ドラのドラキュラスープ ごぼうのソテー チョコクリーム		ごはん 牛乳 かきたまじる きりぼしだいこんとひじきのいため		ごはん 牛乳 かんとくに はくさいのにびたし						エネルギー		611kcal							
		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		☐ ぎゅうにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご ☐ こんにゃく しお ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		たんぱく質	23.1g						
こ ん だ て ざ い り ょう		☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ たまねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし)		☐ ペーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ あかピーマン ☐ セロリ ☐ トマトケチャップ ☐ トマト ポークスープ オリーブオイル ☐ さとう しお こしょう ☐ ビーツ		☐ とうふ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ わかめ ☐ 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) でんぶ		☐ ぶたにく ☐ きりぼしだいこん ☐ にんじん ☐ ひじき ☐ あぶらあげ ☐ しょうが ☐ えだまめ ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう けずりぶし(だし)		☐ ぎゅうにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご ☐ こんにゃく しお ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ はくさい ☐ こまつな ☐ あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)		鉄	2.2mg								
		☐ けいにく ☐ しょうが ☐ でんぶ ☐ れんこん ☐ さつまいも ☐ あぶら ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ さとう こいくちしょうゆ ごま		☐ ごぼう ☐ こめず ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら ☐ チョコクリーム		☐ ぶたにく ☐ きりぼしだいこん ☐ にんじん ☐ ひじき ☐ あぶらあげ ☐ しょうが ☐ えだまめ ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう けずりぶし(だし)		☐ はくさい ☐ こまつな ☐ あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)		ビタミン	A 198μgRAE B1 0.38mg B2 0.47mg C 22mg												
														食塩相当量		2.3g							
														食物繊維		4.8g							
														マグネシウム		79mg							
														亜鉛		2.9mg							
 おぼけのアッチとドラキュラスープ 作/角野 栄子・ボブラ社																							

○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…な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：
(ピナッツ)

くるみ: 