

学校給食献立表(西ブロック) 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 ぶたにくとだいこんのスープ だいがくいも かくチーズ			ごはん 牛乳 とうふじる わふうハンバーグ そばろ			なめし 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ			ごはん 牛乳 みそしる ごもくにまめ			ごはん 牛乳 にくじゃが ごぼうのかきあげ		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ だいこんば			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ぶたにく			☐ とうふ			☐ 牛乳			☐ とうふ			☐ ぎゅうにく		
	☐ にんじん			☐ あぶらあげ			☐ うどん			☐ あぶらあげ			☐ じゃがいも		
	☐ とうふ			☐ わかめ			☐ ぶたにく			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ だいこん			☐ しいたけ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ はねぎ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ グリンピース		
	☐ しょうが			☐ はねぎ			☐ はねぎ			☐ はねぎ			☐ こんにゃく		
	☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ わかめ			☐ しょうが		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ みそ			☐ サラダあぶら		
	☐ こしょう			☐ けずりぶし(だし)			☐ みりん			☐ にぼし(だし)			☐ せいしゅ		
	☐ さつまいも			☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ カレーこ			☐ だいず			☐ さとう		
	☐ あぶら			☐ たまねぎ			☐ しお			☐ ぎゅうにく			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ごま			☐ しめじ			☐ けずりぶし(だし)			☐ ごぼう			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ さとう			☐ サラダあぶら			☐ でんぶん			☐ たけのこ			☐ だいず		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ポークハム			☐ にんじん			☐ ごぼう		
	☐ こめず			☐ さとう			☐ キャベツ			☐ れんこん			☐ にんじん		
	☐ かくチーズ			☐ みるん			☐ にんじん			☐ こんにゃく			☐ さやいんげん		
				☐ でんぶん			☐ きゅうり			☐ しお			☐ しお		
				☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ とうもろこし			☐ さとう			☐ てんぷらこ		
				☐ しょうが			☐ しおこんぶ			☐ うすくちしょうゆ			☐ あぶら		
				☐ グリンピース			☐ りんごす			☐ こいくちしょうゆ					
				☐ せいしゅ			☐ さとう								
				☐ さとう			☐ しお								
				☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら								
				☐ うすくちしょうゆ			☐ かつおぶし								
	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	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ヨーグルト			あんかけどんぶり 牛乳 あますあえ			なかよしパン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ キャベツのソテー			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チャブチェ			ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ぶたにく			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ペーコン			☐ たまねぎ			☐ ぶたにく			☐ ペーコン			☐ ぶたにく		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ サラダあぶら			☐ とうふ			☐ せいしゅ		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ とうふ		
	☐ じゃがいも			☐ たけのこ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ		
	☐ とうもろこし			☐ はねぎ			☐ にんじん			☐ ほうれんそう			☐ はくさいキムチ		
	☐ コーンペースト			☐ しめじ			☐ チンゲンサイ			☐ たまご			☐ にんじん		
	☐ パセリ			☐ しょうが			☐ ポークスープ			☐ しょうが			☐ もやし		
	☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			☐ ナンブラー			☐ チキンスープ			☐ いら		
	☐ しお			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
	☐ こしょう			☐ みるん			☐ さとう			☐ しお			☐ みそ		
	☐ ポークスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ こしょう			☐ みるん		
	☐ コーンスターチ			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう						☐ ごまあぶら		
				☐ しお									☐ ポークスープ		
	☐ だいず			☐ でんぶん			☐ かぼちゃコロッケ			☐ ぎゅうにく			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ぶたにく			☐ けずりぶし(だし)			☐ あぶら			☐ しょうが			☐ きゅうり		
	☐ たまねぎ						☐ キャベツ			☐ にんにく			☐ しお		
	☐ にんじん			☐ 牛乳			☐ しお			☐ サラダあぶら			☐ キャベツ		
	☐ ピーマン			☐ きゅうり			☐ こしょう			☐ はるさめ			☐ ごま		
	☐ サラダあぶら			☐ だいこん			☐ サラダあぶら			☐ にんじん			☐ りんごす		
	☐ ポークスープ			☐ しお						☐ はねぎ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ トマト			☐ にんじん						☐ たけのこ			☐ さとう		
	☐ トマトケチャップ			☐ ごま						☐ ごま			☐ ごまあぶら		
	☐ ウスターソース			☐ こめず						☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しお			☐ うすくちしょうゆ						☐ こいくちしょうゆ			☐ ごまあぶら		
	☐ こしょう														
	☐ でんぶん									☐ さとう					
	☐ ヨーグルト									☐ しお					
										☐ こしょう					

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 かきたまじる ひじきとうもろこしのいために たくあん		ーしょくいくのひー どんどうけめし 牛乳 ばちじる れんこんのかきあげ(こめこ)			アップルパン 牛乳 とうにゅうスープ あきさけのムニエルふう(こめこ)			ごはん 牛乳 やさいのうまに きゅうりのすのもの			パン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのあまずいため くろまめきなこクリーム			カレーライス(こめこざっくごはん) 牛乳 れんこんとツナのサラダ		
	□ごはん ○牛乳 ○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) でんぷん ○ひじき △とうもろこし △にんじん ○ベーコン □さとう こいくちしょうゆ □サラダあぶら △たくあん ○牛乳 ○とうふ △にんじん ○こんぶ ○こなかつお こいくちしょうゆ □さとう □サラダあぶら ○牛乳 □ばち ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) △れんこん ○えび △ごぼう しお □てんぷらこ(こめこ) □あぶら □パン △ドライアップル ○牛乳 □おしむぎ ○とうにゅう △キャベツ △にんじん △たまねぎ ○ベーコン △えだまめ □サラダあぶら チキンスープ しお こしょう ○みそ ○あきさけ ワインふうちようみりょう しお こしょう こめこ □あぶら ○ごはん ○牛乳 ○ぎゅうにく ○がんもどき △にんじん △たまねぎ □じゃがいも △さやいんげん △たけのこ △しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □さとう △きゅうり しお ○けいにくのあぶらづけ ○わかめ □ごま こめず ○さとう うすくちしょうゆ □パン ○牛乳 □スパゲティ しお ○ベーコン ○ひじき △にんじん △とうもろこし △さやいんげん ○さつまあげ □サラダあぶら □さとう うすくちしょうゆ △キャベツ △にんじん ○ポークハム □サラダあぶら こめず □さとう しお □ごまあぶら □くろまめきなこクリーム □ごはん はいがおしむぎ はつがげんまい もちくろまい もちきび あすき もちあかまい ハトむぎ もちあわ 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 ○牛乳 △れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう																

11月27日(木)		11月28日(金)		11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 はくさいスープ マーボーだいこん みかん	ごはん 牛乳 ゆずかじる けいにくとさつまいものあますあえ	エネルギー		617kcal
	□ごはん ○牛乳 ○ベーコン ○あつあげ △はくさい ○たまご △ほうれんそう △にんじん うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう ○ぶたにく △だいこん △にんじん △しいたけ △たけのこ △にら △しょうが △にんにく トウバンジャン ポークスープ □ごまあぶら □さとう こいくちしょうゆ ○あかみそ せいしゆ □でんぷん △みかん ○牛乳 ○はんぺん △にんじん △だいこん ○あぶらあげ △えのきたけ △みずな ○みそ ○しろみそ しお うすくちしょうゆ ゆずかじゅう けずりぶし(だし) ○けいにく △しょうが せいしゆ □でんぷん □さつまいも □あぶら △さやいんげん △にんじん □さとう こいくちしょうゆ こめず A B1 B2 C 食塩相当量 食物繊維 マグネシウム 亜鉛 208μgRAE 0.38mg 0.46mg 20mg 2.4g 4.7g 81mg 2.9mg				

献立紹介

作ってみませんか?

ー11月27日(木)ー

マーボー大根

材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉 ----- 125

だいこん ----- 200

にんじん ----- 50

しいたけ(干) ----- 2.5

たけのこ ----- 50

にら ----- 25

土しょうが ----- 1

おろしにんにく ----- 0.5

トウバンジャン ----- 1

ポークスープ ----- 25

ごま油 ----- 5

砂糖 ----- 7.5

しょうゆ(濃) ----- 10

赤みそ ----- 15

清酒 ----- 2.5

でんぷん ----- 2.5

水 ----- 25

【作り方】

①だいこんは1.5cm幅のいちょう切りにし、下茹でする。
にんじんは短冊切り、しいたけはもどしてからせん切り、
たけのこはせん切り、にらは2cm幅に切る。土しょうがは
みじん切りにする。

②ごま油を熱し、土しょうが、おろしにんにく、トウバン
ジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。

③にんじん、しいたけ、たけのこを加えて炒める。

④だいこんを加え、ポークスープ、調味料と水を加えて煮る。

⑤にらを加え、全体に火が通ったら水溶きでんぷんでとろみ
をつけ、仕上げる。