

学校給食献立表(西ブロック) 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	ごはん 牛乳 すきやきぶうに もやしのごまあえ			パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ			ごはん 牛乳 たまきじる だいずとハムのかきあげ のりのつくだに			ごはん 牛乳 にくじゃが わふうサラダ			あぶたまどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ぎゅうにく			☐ ポークフランク			<input type="triangle"/> こんにゃく			☐ ぶたにく			☐ たまご		
	☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> しお			☐ じゃがいも			☐ あぶらあげ		
	☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	☐ やきどうふ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> えのきたけ			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> はねぎ		
	☐ しお			<input type="triangle"/> ブロッコリー			☐ さつまあげ			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> はねぎ		
	☐ ぶ			<input type="triangle"/> ポークスープ			☐ あぶらあげ			<input type="triangle"/> しお			☐ さとう		
	<input type="triangle"/> はくさい			<input type="triangle"/> ワインぶうちょうみりょう			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しょうが			☐ サラダあぶら			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しゅんぎく			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ でんぶん		
	<input type="triangle"/> ねぶかひねぎ			☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ さとう			☐ 牛乳		
	☐ さとう			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ だいず			☐ うすくちしょうゆ			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ チキンハム			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こまつな		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ ポークハム			<input type="triangle"/> れんこん		
	<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しめじ		
	<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ てんぷらこ			<input type="triangle"/> もやし			☐ ごまあぶら		
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ さとう			☐ あぶら			☐ ごま			☐ しお		
	☐ ごま			☐ でんぶん			☐ のりのつくだに			☐ サラダドレッシング			☐ こしょう		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ									☐ こしょう			<input type="triangle"/> オイスターソース		
	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 ビーフンスープ あつあげのチリソース みかん			くろざとうパン 牛乳 こまつさんのシチュー だいこんのへんしんサラダ			ごはん 牛乳 ぶたじる さばのにつけ きんぴらごぼう			パン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツのあますいため			ひめじれんこんごはん 牛乳 もやしのスープ ごぼうのかきあげ(こめこ)		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ くろざとう			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ペーコン			☐ 牛乳			☐ ぶたにく			☐ スパゲティ			☐ ぶたにく		
	☐ ビーフン			☐ けいにく			☐ さといも			<input type="triangle"/> ぎゅうにく			☐ けいにく		
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> れんこん		
	<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> はねぎ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しお			☐ サラダあぶら			☐ みそ			☐ トマトケチャップ			☐ さとう		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こしょう			☐ ぎゅうにく			<input type="triangle"/> にぼし(だし)			☐ ちゅうのうソース			☐ せいしゅ		
	☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> しお			☐ さば			<input type="triangle"/> こしょう			☐ ごまあぶら		
	☐ あつあげ			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ 牛乳		
	☐ ぶたにく			☐ ポークスープ			☐ さとう			<input type="triangle"/> にんじん			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ こめこ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> パーコン			<input type="triangle"/> もやし		
	<input type="triangle"/> グリンピース			☐ バター			<input type="triangle"/> みりん			☐ ごめず			<input type="triangle"/> みずな		
	<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			<input type="triangle"/> せいしゅ			☐ さとう			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> ごぼう			☐ しお			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> みずな			<input type="triangle"/> にんじん			☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> しょうが		
	☐ ポークスープ			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ ごま			☐ ごま			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	☐ さとう			☐ ごま			☐ さとう						<input type="triangle"/> しお		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ サラダドレッシング			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ						<input type="triangle"/> こしょう		
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> みりん						☐ ポークスープ		
	<input type="triangle"/> トウモロコシ			<input type="triangle"/> しお			☐ ごま						☐ だいず		
	☐ でんぶん			<input type="triangle"/> こしょう									<input type="triangle"/> ごぼう		
	☐ ごまあぶら												<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> みかん												<input type="triangle"/> えだまめ		
													☐ しお		
													☐ てんぷらこ(こめこ)		
													☐ あぶら		

学校給食献立表(西ブロック) 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	チキンカレー(こめこ) 牛乳 こまつナサラダ		ごはん 牛乳 とうふじる ぶたにくのみそいため しそひじきふりかけ			いりこなめし 牛乳 きつねうどん やさいかきあげ(こめこ)			パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ			-しょくいくのひー ごはん 牛乳 きりたんぼじる れんこんのきんぴら みかんゼリー											
	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん												
	☐ けいにく		☐ 牛乳		☐ ごま		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳												
	☐ じゃがいも		☐ とうふ		☐ ちりめんじゃこ		☐ ぶたにく		☐ ワインふうちようみりょう		☐ きりたんぼ												
	☐ たまねぎ		☐ あぶらあげ		☐ ひろしまな		☐ じゃがいも		☐ たまねぎ		☐ しめじ												
	☐ にんじん		☐ わかめ		☐ 牛乳		☐ うどん		☐ にんじん		☐ はくさい												
	☐ セロリ		☐ しいたけ		☐ うどん		☐ わかめ		☐ にんじん		☐ にんじん												
	☐ しょうが		☐ にんじん		☐ キャベツ		☐ はねぎ		☐ パセリ		☐ ごぼう												
	☐ にんにく		☐ はねぎ		☐ にんじん		☐ あぶらあげ		☐ だいず		☐ はねぎ												
	☐ サラダあぶら		☐ うすくちしょうゆ		☐ さとう		☐ トマトピューレ		☐ トマトケチャップ		☐ けずりぶし(だし)												
こんだて ざいりょう	☐ ポークスープ		☐ こいくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ ポークスープ		☐ うすくちしょうゆ												
	☐ トマトケチャップ		☐ けずりぶし(だし)		☐ こいくちしょうゆ		☐ けずりぶし(だし)		☐ サラダあぶら		☐ こいくちしょうゆ												
	☐ ウスターソース		☐ ぶたにく		☐ しょうが		☐ たまねぎ		☐ さとう		☐ みりん												
	☐ カレーこ		☐ たまねぎ		☐ にんじん		☐ じゃがいも		☐ ポークハム		☐ ぶたにく												
	☐ ガラムマサラ		☐ にんじん		☐ たまねぎ		☐ えび		☐ キャベツ		☐ れんこん												
	☐ パプリカ		☐ サラダあぶら		☐ みそ		☐ しお		☐ ブロッコリー		☐ こんにやく												
	☐ こいくちしょうゆ		☐ ピーマン		☐ さとう		☐ てんぷらこ(こめこ)		☐ りんごす		☐ しお												
	☐ みりん		☐ サラダあぶら		☐ こしょう		☐ あぶら		☐ さとう		☐ にんじん												
	☐ こめこ		☐ ひじき		☐ えび		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ えだまめ												
	☐ しお		☐ さとう		☐ えび		☐ しお		☐ しお		☐ ちくわ												
こんだて ざいりょう	☐ こしょう		☐ こいくちしょうゆ		☐ えび		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ ごま												
	☐ 牛乳		☐ ひじき		☐ えび		☐ しお		☐ しお		☐ ごまあぶら												
	☐ こまつな		☐ ゆかり		☐ えび		☐ しお		☐ さとう		☐ みりん												
	☐ キャベツ		☐ さとう		☐ えび		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ ごま												
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐ こいくちしょうゆ		☐ えび		☐ しお		☐ しお		☐ みかんゼリー												
	☐ とうもろこし		☐ ひじき		☐ えび		☐ しお		☐ さとう														
	☐ ひじき		☐ ゆかり		☐ えび		☐ しお		☐ しお														
	☐ サラダドレッシング		☐ さとう		☐ えび		☐ しお		☐ しお														
	☐ こめす		☐ さとう		☐ えび		☐ しお		☐ しお														
	☐ からし		☐ ひじき		☐ えび		☐ しお		☐ しお														
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? -12月16日(火)- 新献立 しそひじきふりかけ 材料 5人分 分量(g) 芽ひじき(乾) ----- 7.5 ゆかり ----- 1.5 砂糖 ----- 7.5 しょうゆ(濃) ----- 7.5 みりん ----- 5 【作り方】 ①芽ひじきを水でもどす。 ②鍋に調味料を合わせ、芽ひじきを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒りつける。 ③②にゆかりを入れて仕上げる。														
こんだて	-とうじこんだて-		-クリスマスこんだて-																				
	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそじる たらゆずふうみ		パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)																				
	☐ ごはん		☐ パン		エネルギー		610kcal																
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		たんぱく質		23.9g																
	☐ とうふ		☐ ペーコン		脂質		29.9%																
	☐ あぶらあげ		☐ マカロニ(こめこ)		カルシウム		313mg																
	☐ にんじん		☐ サラダあぶら		鉄		2.2mg																
	☐ かぼちゃ		☐ じゃがいも		ビタミン	A	202μgRAE																
	☐ はねぎ		☐ たまねぎ			B1	0.40mg																
	☐ わかめ		☐ にんじん			B2	0.48mg																
	☐ みそ		☐ キャベツ			C	24mg																
こんだて ざいりょう	☐ にぼし(だし)		☐ セロリ		食塩相当量		2.3g																
	☐ すけとうだら		☐ トマト		食物繊維		4.6g																
	☐ しお		☐ さやいんげん		マグネシウム		79mg																
	☐ こしょう		☐ にんにく		亜鉛		2.9mg																
	☐ でんぶん		☐ バジルペースト																				
	☐ あぶら		☐ ポークスープ																				
	☐ こいくちしょうゆ		☐ トマトケチャップ																				
	☐ さとう		☐ さとう																				
	☐ ゆずかじゅう		☐ しお																				
	☐ パセリ		☐ こしょう																				
こんだて ざいりょう	☐ ケーキ(いちご)		☐ けいにく																				
			☐ しお																				
			☐ せいしゅ																				
			☐ こめこ																				
			☐ カレーこ																				
			☐ パプリカ																				
			☐ あぶら																				