

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

	11月1日(金)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月11日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ ごぼうのごまソテー	パン 牛乳 きのこのクリームスープ チリコンカン さつまいもとりんごのデザート	ひめじれんこんごはん 〔ごはん ひめじれんこんごはんのく 牛乳 キャベツのみそしる じゃがいものカレーふうみ〕	ごはん 牛乳 ごもくにまめ あじのしおこうじやき もやしのごますいため	ごはん 牛乳 ちゅうかふうたまごスープ マーボーだいこん こまつなサラダ	チキンカレーライス 〔ごはん チキンカレー 牛乳 シューマイ ポイルサラダ かんきつドレッシング〕
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とりにく ☐ ごまあぶら ☐ はくさいキムチ ☐ とうふ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ えのきたけ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ぶたにく ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ☐ はるさめ ☐ にんじん ☐ にら ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ 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 ☐ ごぼう ☐ こめず ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ しお ☐ チキンハム ☐ 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	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ とりにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しめじ ☐ エリンギ ☐ マッシュルーム ☐ パセリ ☐ チキンスープ ☐ コンソメ ☐ 牛乳 ☐ こめこ ☐ パター ☐ しお ☐ こしょう ☐ サラダあぶら ☐ だいず ☐ ぶたにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ トマト ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ しお ☐ こしょう ☐ チリパウダー ☐ でんぶ	☐ ごはん ☐ ぶたにく ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ せいしゅ ☐ ごまあぶら ☐ 牛乳 ☐ とりつくね ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ みそ ☐ にぼし(だし)	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とりにく ☐ だいず ☐ にんじん ☐ ごぼう ☐ たけのこ ☐ こんぶ ☐ さとう ☐ みりん ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ けずりぶし(だし) ☐ あじ ☐ しおこうじ ☐ みりん ☐ うすくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ やきぶた ☐ とうふ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ はねぎ ☐ しょうが ☐ たまご ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ごまあぶら ☐ でんぶ ☐ とりにく ☐ だいこん ☐ はねぎ ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ トウバンジャン ☐ オイスターソース ☐ ごまあぶら ☐ みそ ☐ さとう ☐ こいくちしょうゆ ☐ ちゅうかスープのもと ☐ サラダあぶら ☐ でんぶ ☐ こまつな ☐ キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング ☐ こめず ☐ からし ☐ しお	☐ ごはん ☐ とりにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリー ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ グリンピース ☐ カレールウ ☐ トマトピューレ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ ウスターソース ☐ カレーこ ☐ チキンスープ ☐ しお ☐ こしょう ☐ サラダあぶら ☐ 牛乳 ☐ ポークシューマイ ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ もやし ☐ しお
	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月18日(月)	11月19日(火)
こんだて	ミニパン 牛乳 わふうスパゲティ ウィンナーのソースやき ピクルス	ごはん 牛乳 なめこじる じゃことだいずのかきあげ やさいいため	ごはん 牛乳 わかめスープ けいちゃんやき コロコロサラダ	ごはん 牛乳 トマじゃが ちくわのいそべあげ ごまたくあん	ごはん 牛乳 みぞれじる さばのみそに コーンキャベツ	ーしょいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん とりにくのてりやき にびたし
こんだてざいりょう	☐ ミニパン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ とりにく ☐ たまねぎ ☐ ほうれんそう ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ しめじ ☐ コンソメ ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ サラダあぶら ☐ しゃりーチキンランク ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ ウスターソース ☐ さとう ☐ みりん ☐ コーンスターチ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ だいこん ☐ あかピーマン ☐ しお ☐ さとう ☐ こめず ☐ レモンかじゅう ☐ つばマスタード	☐ ごはん ☐ とうふ ☐ ごぼうだんご ☐ なめこ ☐ にんじん ☐ ねぶかねぎ ☐ みそ ☐ にぼし(だし) ☐ ごぼう ☐ だいず ☐ かえりちりめん ☐ くきわかめ ☐ てんぷらこ ☐ しお ☐ あぶら ☐ ぶたにく ☐ にんじん ☐ きくらげ ☐ にら ☐ もやし ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☐ わかめ ☐ とうふ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ はねぎ ☐ チキンスープ ☐ ちゅうかスープのもと ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ごまあぶら ☐ とりにく ☐ せいしゅ ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ みそ ☐ みりん ☐ こいくちしょうゆ ☐ トウバンジャン ☐ サラダあぶら ☐ でんぶ ☐ じゃがいも ☐ えだまめ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング ☐ しお ☐ こしょう	☐ ごはん ☐ ぶたにく ☐ にんにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ トマト ☐ チキンスープ ☐ サラダあぶら ☐ しお ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ せいしゅ ☐ バジルペースト ☐ ちくわ ☐ あおさこ ☐ さとう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら ☐ たくあん ☐ みりん ☐ こまつな ☐ しお ☐ ごま	☐ ごはん ☐ とりにく ☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ はねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ しお ☐ でんぶ ☐ けずりぶし(だし) ☐ こんぶ(だし) ☐ さば ☐ しょうが ☐ さとう ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ せいしゅ ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ チキンハム ☐ チキンスープ ☐ しお ☐ こしょう	☐ ごはん ☐ だいこん ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ ちくわ ☐ じゃがいも ☐ あつあげ ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ しょうが ☐ けずりぶし(だし) ☐ とりにく ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ ほうれんそう ☐ しお ☐ はくさい ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ けずりぶし(だし)

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)			11月25日(月)			11月26日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 もすくじる いかのカレーあげ じゃがいものそばろに		ごはん 牛乳 クリームシチュー ハンバーグのてりやき てづくりふりかけ(こまつなひじき)		ごはん 牛乳 はくさいスープ スタミナなっとう マカロニサラダ		ごはん 牛乳 ぼっかけうどん あつやきたまご ほうれんそうのおかかあえ		パン 牛乳 ブイヤベース とりにくのハーブやき さつまいもサラダ					
	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン					
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳					
	☐ とうふ ☐ かまぼこ ☐ もすく ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ はねぎ しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		☐ とりにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ バター ☐ こめこ ☐ 牛乳 ☐ チキンスープ ☐ コンソメ しお こしょう	 	☐ ぶたにく ☐ あつあげ ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ しお こしょう		☐ ぎゅうにく ☐ こんにゃく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ みりん ☐ さとう せいしゅ ☐ うどん ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ はねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	 	☐ いか ☐ えび ☐ あさり しろうワインぶうちょうみりょう ☐ たまねぎ ☐ マッシュルーム ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ セロリー ☐ にんにく ☐ トマト ☐ オリーブオイル ☐ チキンスープ ☐ コンソメ ☐ さとう カレーこ しお こしょう					
こんだてざいりょう	☐ いか カレーこ しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ とりとんバーグ こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ コーンスターチ		☐ なっとう ☐ とりにく ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ごまあぶら ラーゆ		☐ あつやきたまご		☐ とりにく ☐ にんにく しお こしょう クッキングスパイス ☐ パセリ ☐ バジル しろうワインぶうちょうみりょう オリーブオイル					
	☐ とりにく ☐ さとう ☐ せいしゅ ☐ じゃがいも ☐ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぷん ☐ サラダあぶら	 	☐ ひじき ☐ こまつな しお ☐ ごま ☐ かつおぶし ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん		☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング こめず しお こしょう		☐ かつおぶし うすくちしょうゆ みりん		☐ さつまいも ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ チキンハム ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう					

11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		11月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ひじきそばろどん 「ごはん ひじきそばろどんのぐ 牛乳 みそしる チンゲンサイときのこのソテー		ごはん 牛乳 こうやどうふのオランダに やしししゃも はりはりづけ		ごはん 牛乳 かきたまじる ぶたにくのしょうがいため うのはないり		エネルギー	612kcal
	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		たんぱく質	25.4g
	☐ ひじき ☐ とりにく ☐ にんじん ☐ にら ☐ しいたけ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ ちりめんじゃこ ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう こめず トウバンジャン		☐ 牛乳		☐ 牛乳		脂質	28.1%
	☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ みそ にぼし(だし)		☐ こうやどうふ ☐ でんぷん しお こしょう ☐ あぶら ☐ とりにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ たけのこ しいたけ ☐ グリンピース ☐ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	 	☐ たまご ☐ とうふ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ はねぎ ☐ でんぷん ☐ うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	 	カルシウム	315mg
こんだてざいりょう	☐ 牛乳		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ ぶたにく しょうが せいしゅ こいくちしょうゆ たまねぎ ピーマン あかピーマン さとう サラダあぶら でんぷん		鉄	2.2mg
	☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ みそ にぼし(だし)		☐ きりぼしだいこん ☐ きゅうり しお にんじん うすくちしょうゆ ☐ さとう こめず	 	☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	ビタミンA	245μgRAE
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ こもちししゃも		☐ ピタミン		ビタミンB1	0.35mg
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ ピタミン		ビタミンB2	0.52mg
こんだてざいりょう	☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ みそ にぼし(だし)		☐ きりぼしだいこん ☐ きゅうり しお にんじん うすくちしょうゆ ☐ さとう こめず	 	☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	ビタミンC	22mg
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	食塩相当量	2.3g
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	食物繊維	5.2g
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	マグネシウム	84mg
こんだてざいりょう	☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ みそ にぼし(だし)		☐ きりぼしだいこん ☐ きゅうり しお にんじん うすくちしょうゆ ☐ さとう こめず	 	☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 	亜鉛	3.0mg
	☐ チンゲンサイ ☐ ぶたにく ☐ しめじ ☐ エリンギ ちゅうかスープのもと しお こしょう ☐ ごまあぶら		☐ さとう こいくちしょうゆ		☐ うのはな ささみのあぶらづけ ちくわ にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら けずりぶし(だし)	 		

ちさんちしょう
「地産地消」で、
おいしい給食

ちさんちしょう
地産地消のよいところ
①安心・安全
②新鮮
③輸送時間が
短いので、環境に優しい



こんづつ きゅうりく しょう
【今月の給食で使用している地元産食材】
姫路市産…米、れんこん
ひめじ しんせん こめ
兵庫県産…大豆、おから、鶏肉、卵、
ちりめんじゃこ、豚肉、
チンゲンサイ、小松菜、
ほうれんそう、しいたけ、
マッシュルーム、きくらげ、
バジルペースト、米粉

さが 探して みよう!

こまつさんのシチュー
作／寺村 輝夫・あかね書房

