

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 かぶととうふのくずじる にくみそビーンズ きりぼしだいこんのいためナムル			ジャンバラヤ 「ごはん ジャンバラヤのぐ 牛乳 だいこんとしょうがのスープ りっちゃんのサラダ」 5TBS			ごはん 牛乳 いもにじる やきとりふういため わかめとちくわのかきあげ			ごはん 牛乳 フェジョアード オムレツのわふうソース ひじきスパゲティ			ごはん 牛乳 さわにわん とりにくのゆずかおりやき ごぼうサラダ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ボークウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト しょうが にんにく さとう しお トマトケチャップ カレーこ チリパウダー サラダあぶら			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ とりにく ☐ とうふ ☐ かぶ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) くずこ			☐ とりにく ☐ あつあげ だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが サラダあぶら しお こしょう ノンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ			☐ ぶたにく せいしゅ あぶらあげ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく しめじ ねぶかねぎ みそ こいくちしょうゆ みりん にぼし(だし)			☐ しろいんげんまめ たまねぎ にんじん チキンフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ボークスー ウスターソース トマトケチャップ さとう あかワインふうちようみりよう しお こしょう			☐ ぶたにく せいしゅ にんじん だいこん えのきたけ みずな しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	☐ ぶたにく だいす たけのこ しいたけ ごまあぶら さとう みそ こいくちしょうゆ せいしゅ でんぶん			☐ 牛乳			☐ とりにく たまねぎ はねぎ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ みりん			☐ プレーンオムレツ たまねぎ エリンギ えのきたけ しいたけ 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 みりん コーンスターチ			☐ とりにく せいしゅ しお うすくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう みりん コーンスターチ		
	☐ やきぶた きりぼしだいこん にんじん にら ねぶかねぎ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら ごま			☐ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし チキンハム しおこんぶ かつおぶし こめず さとう サラダあぶら しお こしょう			☐ サラダあぶら ☐ でんぶん			☐ スパゲティ しお やきぶた ひじき にんじん とうもろこし さやいんげん サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ みりん			☐ ごぼう こめず ちりめんじゃこ にんじん さとう しろみそ サラダドレッシング ごま うすくちしょうゆ		
							☐ ちくわ ☐ くきわかめ ☐ たまねぎ ☐ てんぷらこ しお あぶら								
	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 とうにゅうじる こうやどうふのたまごとし れんこんのきんぴら			パン 牛乳 にくだんごのスープ チキンカチャトラ ブロッコリーのパンネ			ボークカレーライス 「ごはん ボークカレー 牛乳 コロッケ キャベツのあますいため			ぶたピリごはん 「ごはん ぶたピリごはんのぐ 牛乳 ビーフンスープ ツナポテト			ごはん 牛乳 とりのすきやき あじのありまやき くきわかめのすのもの		
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			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ ぶたにく せいしゅ サラダあぶら ☐ にんにく はくさいキムチ にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん ごま さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら			☐ ぶたにく せいしゅ サラダあぶら ☐ にんにく はくさい こんにゃく やきどうふ じゃがいも にんじん いわつねぎ ごぼう さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん サラダあぶら		
	☐ ぶたにく さといも だいこん ごぼう はねぎ ☐ ごまあぶら とうにゅう しろみそ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)			☐ とりつくね とうふ チンゲンサイ にんじん もやし チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ とりにつく はくさい こんにゃく やきどうふ じゃがいも にんじん いわつねぎ ごぼう さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん サラダあぶら		
	☐ こうやどうふ たまご ちくわ しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし)			☐ とりにく しろワインふうちようみりよう しお こしょう にんにく サラダあぶら しめじ にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ トマトケチャップ チキンスープ うすくちしょうゆ			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ とりにつく はくさい こんにゃく やきどうふ じゃがいも にんじん いわつねぎ ごぼう さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん サラダあぶら		
	☐ とりにく れんこん にんじん しょうが せいしゅ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん サラダあぶら			☐ パンネ しお サラダあぶら にんにく たまねぎ まぐろのあぶらづけ ブロッコリー オリーブオイル こしょう			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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			☐ とりにつく はくさい こんにゃく やきどうふ じゃがいも にんじん いわつねぎ ごぼう さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん サラダあぶら		
							☐ コロッケ あぶら			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
							☐ キャベツ にんじん チキンハム さとう しお ごまあぶら			☐ やきぶた ビーフン あつあげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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			☐ あじ うすくちしょうゆ みりん せいしゅ さんしょう		
										☐ じゃがいも しお まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング パセリ こしょう			☐ くきわかめ せんざりかまぼこ だいこん しお にんじん こめず さとう うすくちしょうゆ ごま		

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
こんだて	あぶたまどん 「ごはん 〔あぶたまどんのぐ〕 牛乳 きびなごフライ こまつなとれんこんのソテー		ミニパン 牛乳 シーフードスープスパゲティ 「シーフードスープ 」スパゲティ ポイルブロッコリー ごまドレッシング		ごはん 牛乳 はるさめスープ にくどうふ じゃがいものナムル		-しょくいくのひー ごはん 牛乳 かすじる さばのしおやき ひじきのいために		-とうじこんだてー かしわめし 「ごはん 」かしわめしのぐ 牛乳 かぼちゃのみそする はくさいのゆずごまあえ					
	☐ ごはん		☐ ミニパン		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん					
こんだてざいりょう	☐ たまご		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ ひねどり					
	☐ あぶらあげ		☐ えび		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく		☐ あぶらあげ					
	☐ たまねぎ		☐ いち		☐ はるさめ		☐ こんにゃく		☐ にんじん					
	☐ にんじん		☐ たまねぎ		☐ チンゲンサイ		☐ こんにゃく		☐ ごぼう					
	☐ かまぼこ		☐ にんじん		☐ にんじん		☐ だいこん		☐ しいたけ					
	☐ はねぎ		☐ さやいんげん		☐ えのきたけ		☐ ごぼう		☐ こいくちしょうゆ					
	☐ うすくちしょうゆ		☐ しめじ		☐ チキンスープ		☐ にんじん		☐ さとう					
	☐ こいくちしょうゆ		☐ パセリ		☐ うすくちしょうゆ		☐ さけかす		☐ みりん					
	☐ さとう		☐ バター		☐ ちゅうかスープのもと		☐ うすくちしょうゆ		☐ けずりぶし(だし)					
	☐ みる		☐ こめこ		☐ しお		☐ うすくちしょうゆ		☐ 牛乳					
	☐ でんぶん		☐ 牛乳		☐ ごまあぶら		☐ しお		☐ あつあげ					
	☐ けずりぶし(だし)		☐ チキンスープ		☐ でんぶん		☐ にぼし(だし)		☐ ちくわ					
	☐ 牛乳		☐ コンソメ		☐ とうふ		☐ さば		☐ たまねぎ					
	☐ きびなごカリカリフライ		☐ しお		☐ ぎゅうにく		☐ ひじき		☐ わかめ					
	☐ こまつな		☐ スパゲティ		☐ にんじん		☐ あぶらあげ		☐ はねぎ					
	☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ ごぼう		☐ ちくわ		☐ にぼし(だし)					
	☐ れんこん		☐ ブロッコリー		☐ はねぎ		☐ にんじん		☐ はくさい					
	☐ にんじん		☐ キャベツ		☐ しいたけ		☐ えだまめ		☐ チキンハム					
	☐ さとう		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ こいくちしょうゆ		☐ こまつな					
	☐ うすくちしょうゆ		☐ とうもろこし		☐ じゃがいも		☐ うすくちしょうゆ		☐ しお					
	☐ みる		☐ ごまドレッシング		☐ はねぎ		☐ さとう		☐ ゆずかじゅう					
	☐ ごまあぶら				☐ うすくちしょうゆ		☐ ごまあぶら		☐ ごま					
					☐ さとう		☐ みりん		☐ うすくちしょうゆ					
					☐ こしょう		☐ サラダあぶら		☐ こめす					
					☐ サラダあぶら				☐ こしょう					
12月23日(月)			12月平均 栄養量 (小学校4年生)			ま からだ かぜに負けない体をつくろう!								
こんだて	-クリスマスこんだてー わかめごはん 牛乳 とうにゅうシチュー フライドチキン ココアケーキ		エネルギー		623kcal	ま からだ かぜに負けない体をつくるためには、								
	☐ ごはん		たんぱく質		25.2g	まいにち せいかつ き からだ めんえきりよく 毎日の生活に気をつけて、体の免疫力や								
こんだてざいりょう	☐ わかめ		脂質		27.8%	ていこうりよく たか たいせつ 抵抗力を高めることが大切です。								
	☐ 牛乳		カルシウム		305mg	えいよう しょうじ 栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、適度な運動								
	☐ ベーコン		鉄		2.1mg	じゅうぶん すいみん さむ ふゆ げんき す と、十分な睡眠で、寒い冬も元気に過ごしましょう。								
	☐ ミックスビーンズ		ビタミン	A	234μgRAE	しょうじ うんどう すいみん 食事 運動 睡眠								
☐ じゃがいも		B1		0.37mg	+ +									
☐ たまねぎ		B2		0.51mg										
☐ にんじん		C		22mg										
	☐ マッシュルーム		食塩相当量		2.2g									
	☐ コーンペースト		食物繊維		5.1g									
	☐ パセリ		マグネシウム		83mg									
	☐ サラダあぶら		亜鉛		3.1mg									
	☐ こめこ													
	☐ とうにゅう													
	☐ チキンスープ													
	☐ しお													
	☐ こしょう													
	☐ とりにく													
	☐ こめこ													
	☐ しお													
	☐ こしょう													
	☐ くろこしょう													
	☐ あぶら													
	☐ こめこ													
	☐ ピュアココア													
	☐ ベーキングパウダー													
	☐ しお													
	☐ さとう													
	☐ サラダあぶら													
	☐ とうにゅう													