

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
こんだて	なめし 牛乳 とうふじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ チーズ	ごはん 牛乳 にくじやが だいこんサラダ	おやこどんぶり 牛乳 やさしいため みかん	ごはん 牛乳 ピーフンスープ マーポーどうふ かんごくのり	ごはん 牛乳 きりたんぽじる さばのみそに きりほしだいこんのもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> だいこんぱ <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 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) <input type="radio"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> チーズ ●	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう 	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きくらげ <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> べーコン <input type="radio"/> ピーフン <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> あかもそ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> かんごくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> きりたんぽ <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> さば <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかもそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
こんだて	わかめごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ジャーマンポテト プリン	とりごぼうごはん 牛乳 いそかじる やさいのかきあげ	ごはん 牛乳 かんとうに もやしのこますいため	ごはん 牛乳 わかめスープ スタミナやきにく きゅうりのヒリリつけ	ごはん 牛乳 ちゅうかそば 【ほらのソーテ】 ● かつおのふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しょウガ <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="radio"/> プリン ●	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> しょウガ <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさ <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょウガ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> しょウガ <input type="radio"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 ● <input type="radio"/> ちゅうかめん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> はねぎ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こなかつお <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あおさこ

○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…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

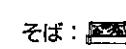
特定原材料表示



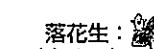
乳製品:



小麦:



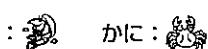
そば:



落花生:



えび:



かに:

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきふうに ワインナーのカレーあげ みかん	ごはん 牛乳 ポークピーンズ れんこんとツナのサラダ くきわかめのつくだに	-しょくいくのひ・とうじこんだて- ごはん 牛乳 みそしる ちぬのゆずふうみ ゆばとやさいのにびたし	ごはん 牛乳 ソコギ ク キムチいため のりのつくだに	-クリスマスこんだて- ごはん 牛乳 はくさいのクリームに フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターーソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> ごいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にほし(だし) <input type="checkbox"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> カリフラワー <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> バブリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とうろごし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> クリスマスケーキ

12月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	639kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	29.0%
カルシウム	332mg
鉄	2.3mg
ビタミン A	257μgRAE
ビタミン B1	0.35mg
ビタミン B2	0.54mg
ビタミン C	23mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.3g
マグネシウム	92mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月7日(木)-

きりたんぽ汁

材料 5人分 分量(g)

きりたんぽ	100	ねぎ	25
鶏肉	75	けずりかつお	15
しめじ	25	しょうゆ(淡)	30
白菜	125	しょうゆ(濃)	5
にんじん	25	みりん	2.5
ささがきごぼう	50	水	550

【作り方】

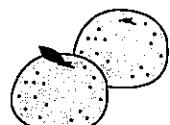
- ①けずりかつおでだしをとる。
- ②しめじは小房にわけ、白菜は2~3センチのざく切りにする。にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉・ささがきごぼう・にんじん・しめじ・白菜を入れ、しょうゆとみりんで調味し、きりたんぽとねぎを加えて仕上げる。



-12月19日(火)-

ちぬのゆず風味

給食では家島・坊勢産の
ちぬと安富産のゆず果汁
をつかいます。



材料 5人分 分量(g)

ちぬ(サイコロ)	250	しょうゆ(濃)	15
塩	1	砂糖	15
こしょう	少々	ゆず果汁	7.5
でんぶん	50	水	20
揚げ油	適量	パセリ	3

【作り方】

- ①ちぬに下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③④の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
- ④①を③で和える。

○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…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △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:

そば:

落花生:

(ピーナッツ)

えび:

かに:

(カニ)