

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)		
献立	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 あじの照り焼き だいこんサラダ			ご飯 牛乳 のっぺい汁 鶏肉の甘辛揚げ はくさいの煮浸し			パン 牛乳 ビーフンスープ ミンチカツ ほうれんそうと大豆のサラダ			チキンカレーライス 牛乳 きびなごフライ  ごぼうのごまソテー			ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ 炒めナムル		
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ 牛乳		
	☐ つくね			☐ 豆腐			☐ 豚肉			☐ じゃがいも			☐ わかめ		
	☐ キャベツ			☐ さといも			☐ ビーフン			☐ たまねぎ			☐ 豆腐		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ 厚揚げ			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ ごぼう			☐ たまねぎ			☐ セロリ			☐ にんじん		
	☐ 葉ねぎ			☐ しめじ			☐ にんじん			☐ グリンピース			☐ えのきたけ		
	☐ みそ			☐ 葉ねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ しょうが			☐ チキンスープ		
	☐ 煮干し(だし)			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ にんにく			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ あじ			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ 塩		
献立材料	☐ 清酒			☐ みりん			☐ 塩			☐ 米粉			☐ こしょう		
	☐ 塩			☐ でんぶ			☐ こしょう			☐ ガラムマサラ			☐ こしょう		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ 削り節(だし)			☐ ごま油			☐ パプリカパウダー			☐ 鶏肉		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 昆布(だし)			☐ ミンチカツ			☐ チキンスープ			☐ じゃがいも		
	☐ 砂糖			☐ 鶏肉			☐ 油			☐ とんかつソース			☐ にら		
	☐ みりん			☐ 塩			☐ ほうれんそう			☐ トマトケチャップ			☐ たまねぎ		
	☐ でんぶ			☐ こしょう			☐ キャベツ			☐ こいくちしょうゆ			☐ しょうが		
	☐ だいこん			☐ でんぶ			☐ 塩			☐ みりん			☐ にんにく		
	☐ 塩			☐ 油			☐ まぐろ油漬け			☐ 塩			☐ サラダ油		
	☐ きゅうり			☐ こいくちしょうゆ			☐ 大豆			☐ こしょう			☐ チキンスープ		
献立材料	☐ にんじん			☐ 砂糖			☐ ごま			☐ 牛乳			☐ みりん		
	☐ チキンハム			☐ みりん			☐ サラダドレッシング			☐ きびなごフライ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ごま			☐ はくさい			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごぼう			☐ 塩		
	☐ サラダドレッシング			☐ さつま揚げ			☐ こしょう			☐ にんじん			☐ ごま油		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ						☐ チキンハム			☐ でんぶ		
	☐ こしょう			☐ みりん						☐ ごま			☐ こまつな		
				☐ 削り節(だし)						☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
										☐ サラダドレッシング			☐ にんじん		
										☐ 塩			☐ サラダ油		
										☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料										☐ ごま油			☐ 砂糖		
	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)		
献立	あんかけ丼 牛乳 揚げギョウザ こまつナサラダ			ご飯 牛乳 親子汁 揚げさばのみそだれ もやしのごま酢炒め			パン 牛乳 クリームスパゲティ ポテトささみカツ ひじきの炒めサラダ			ご飯 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも はくさいと油揚げの煮物			パン 牛乳 コンソメスープ エスニックチキン じゃがいものマスタードソテー		
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 豚肉			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ たまねぎ			☐ 豆腐			☐ スパゲティ			☐ 豚肉			☐ ポークフランク		
	☐ にんじん			☐ 鶏肉			☐ 塩			☐ じゃがいも			☐ かぶ		
	☐ かまぼこ			☐ 鶏卵			☐ サラダ油			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ しめじ			☐ たまねぎ			☐ ベーコン			☐ にんじん			☐ ブロッコリー		
	☐ 根深ねぎ			☐ にんじん			☐ えび			☐ グリンピース			☐ たまねぎ		
	☐ しょうが			☐ 葉ねぎ			☐ たまねぎ			☐ こんにゃく			☐ チキンスープ		
	☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんじん			☐ しょうが			☐ 塩		
	☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ			☐ パセリ			☐ サラダ油			☐ こしょう		
献立材料	☐ うすくちしょうゆ			☐ 削り節(だし)			☐ バター			☐ 砂糖			☐ サラダ油		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶ			☐ 小麦粉			☐ うすくちしょうゆ			☐ 鶏肉		
	☐ みりん			☐ 清酒			☐ 脱脂粉乳			☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダ油		
	☐ でんぶ			☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ みりん			☐ にんにく		
	☐ 削り節(だし)			☐ 油			☐ こしょう			☐ 子持ちししゃも			☐ ナンブラー		
	☐ 牛乳			☐ しょうが			☐ ささみカツ			☐ 油揚げ			☐ 砂糖		
	☐ ギョウザ			☐ 砂糖			☐ 油			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
	☐ 油			☐ みそ			☐ キャベツ			☐ みりん			☐ 黒こしょう		
	☐ こまつな			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ 削り節(だし)			☐ カレー粉		
	☐ キャベツ			☐ もやし			☐ にんじん					☐ じゃがいも			
	☐ 塩			☐ にら			☐ ひじき					☐ 塩			
献立材料	☐ まぐろ油漬け			☐ にら			☐ まぐろ油漬け					☐ たまねぎ			
	☐ にんじん			☐ ささみ油漬け			☐ うすくちしょうゆ					☐ パプリカ			
	☐ サラダドレッシング			☐ 砂糖			☐ サラダドレッシング					☐ 粒入りマスタード			
	☐ 米酢			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米酢					☐ 米酢			
				☐ 米酢			☐ 砂糖					☐ こしょう			
				☐ ごま			☐ サラダ油					☐ こしょう			
				☐ サラダ油			☐ 砂糖					☐ サラダ油			
							☐ こしょう								

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)				
献立	ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが焼き れんこんとツナのソテー			ご飯 牛乳 関東煮 わかさぎのから揚げ はくさいとハムのサラダ			パン 牛乳 スーミータン シュンユイ ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 かす汁 和風ハンバーグ 大豆の磯煮						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)			☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ こまつな入りつみれ ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん			☐ 鶏卵 ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶん			☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ 酒かす ☐ みそ うすくちしょうゆ みりん 煮干し(だし)						
材料	☐ 豚肉 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ でんぶん		☐ わかさぎ 塩 こしょう ☐ でんぶん ☐ 油		☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ すけとうだら 塩 こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ ☐ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ ☐ 砂糖		☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん							
	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ サラダ油		☐ ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 にんじん ごま ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング ☐ 白みそ ☐ うすくちしょうゆ		☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油											
12月20日(金) 一冬至献立一				12月23日(月) 一クリスマス献立一				12月平均 栄養量 (中学校)				献立紹介 作ってみませんか? スーミータン				
献立	ご飯 牛乳 磯香汁 かぼちゃコロッケ はくさいのゆずソテー			パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン コーンキャベツ クリスマスカップケーキ(チョコ)			エネルギー		729kcal		材料 5人分 分量(g) 鶏卵----- 100 チキンハム----- 60 コーンクリーム----- 60 ホールコーン----- 120 たまねぎ----- 90 チンゲンサイ----- 75 チキンスープ----- 75 うすくちしょうゆ----- 25 ★ 清酒----- 6 塩----- 3 こしょう----- 0.2 水----- 550 片栗粉----- 6 水----- 適量 【作り方】 ①チキンハムは短冊切り、たまねぎはたて半分に切って細切りにする。チンゲンサイは1cm幅に切る。 ②水を煮立て、たまねぎを入れて煮る。 ③たまねぎがやわらかくなったら、チキンスープを入れる。 ④チキンハム、コーンクリーム、ホールコーンを入れて煮る。 ⑤★の調味料を加え、水で溶いた片栗粉を入れる。 ⑥溶いた鶏卵とチンゲンサイを加え仕上げる。					
	☐ ご飯			☐ パン			たんぱく質		29.3g							
☐ 牛乳			☐ 牛乳			脂質		29.4%								
<input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 昆布 ☐ かまぼこ ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)		☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ☐ 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> バジルピューレ ☐ オリーブ油 ☐ チキンスープ		カルシウム		346mg										
☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油		☐ 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> バジルピューレ ☐ オリーブ油 ☐ チキンスープ		鉄		2.9mg										
☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 こしょう ☐ サラダ油		☐ 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> バジルピューレ ☐ オリーブ油 ☐ チキンスープ		ビタミン	A	253μgRAE										
		<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ まぐろ油漬け チキンスープ 塩 こしょう			B1	0.44mg										
		☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			B2	0.53mg										
材料						C	25mg		食塩相当量						3.4g	
							食物繊維		6.1g							
							マグネシウム		97mg							
							亜鉛		3.4mg							