

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和6年度2月分(2/3~2/28)

姫路市教育委員会

	2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)		
献立	一節分献立一			ご飯 牛乳 カレーうどん シュンユイ はくさいのごま和え			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のマリネ焼き キャベツとツナのソテー			ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ きんぴらごぼう			ご飯 牛乳 キムチスープ 鶏肉のゆず風味 チャプチェ		
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ わかめ			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 牛乳			☐ うどん			☐ 豚肉			☐ 豚肉			☐ 豆腐		
	☐ 豆腐			☐ 豚肉			☐ にんにく			☐ はくさい			☐ にんにく		
献立	☐ かまぼこ			☐ 油揚げ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ		
	☐ わかめ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ 葉ねぎ			☐ 葉ねぎ		
	☐ えのきたけ			☐ 葉ねぎ			☐ トマト			☐ うすちししょうゆ			☐ えのきたけ		
	☐ 葉ねぎ			☐ カレー粉			☐ サラダ油			☐ たけのこ			☐ チキンスープ		
献立	☐ うすちししょうゆ			☐ カレールウ			☐ 砂糖			☐ しょうが			☐ うすちししょうゆ		
	☐ 削り節(だし)			☐ うすちししょうゆ			☐ うすちししょうゆ			☐ サラダ油			☐ 鶏肉		
	☐ 昆布(だし)			☐ こいくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ チキンスープ			☐ 塩		
				☐ みりん			☐ チキンスープ			☐ うすちししょうゆ			☐ 塩		
				☐ でんぶ			☐ パジルピューレ			☐ 砂糖			☐ でんぶ		
献立	☐ 油			☐ 削り節(だし)			☐ オリーブ油			☐ 塩			☐ 油		
	☐ 根深ねぎ			☐ すけとうだら			☐ 鶏肉			☐ こしょう			☐ こしょう		
	☐ しょうが			☐ 塩			☐ こしょう			☐ 粒入りマスタード			☐ でんぶ		
	☐ にんにく			☐ こしょう			☐ 粒入りマスタード			☐ ワイン風味調味料			☐ 油		
	☐ 砂糖			☐ 油			☐ 米酢			☐ 米酢			☐ 根深ねぎ		
献立	☐ こいくちしょうゆ			☐ 根深ねぎ			☐ オリーブ油			☐ ギョウザ			☐ 牛肉		
	☐ 清酒			☐ サラダ油			☐ サラダスパイス			☐ 油			☐ しょうが		
	☐ 塩			☐ みりん			☐ キャベツ			☐ ごぼう			☐ にんにく		
	☐ トウバンジャン			☐ しょうが			☐ 塩			☐ にんじん			☐ うすちししょうゆ		
				☐ こいくちしょうゆ			☐ にんじん			☐ さつま揚げ			☐ はるさめ		
献立	☐ 砂糖			☐ 砂糖			☐ まぐろ油漬け			☐ こんにゃく			☐ にんじん		
	☐ うすちししょうゆ			☐ しょうが			☐ しょうが			☐ グリンピース			☐ たらこ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ サラダ油			☐ ごま			☐ たけのこ		
				☐ うすちししょうゆ			☐ 米酢			☐ うすちししょうゆ			☐ しょうが		
				☐ うすちししょうゆ			☐ うすちししょうゆ			☐ 砂糖			☐ 塩		
献立	☐ こいくちしょうゆ			☐ うすちししょうゆ			☐ 砂糖			☐ みりん			☐ こしょう		
				☐ うすちししょうゆ			☐ こしょう			☐ サラダ油			☐ ごま油		
	2月10日(月)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14日(金)			2月17日(月)		
献立	ご飯 牛乳 豆乳汁 あじの竜田揚げ はくさいのスープ煮			パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のメキシカンソース キャベツとツナのサラダ			ご飯 牛乳 じゃぶ 焼きそばのみそだれ もやしのサラダ			黒砂糖パン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のスパイス揚げ ポテトサラダ			ご飯 牛乳 かきたま汁 ごぼうのかき揚げ ひね鶏のゆずソテー		
	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 黒砂糖			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉			☐ コーンクリーム			☐ 鶏肉			☐ 牛乳			☐ 豆腐		
	☐ さといも			☐ とうもろこし			☐ 清酒			☐ ベーコン			☐ たまねぎ		
献立	☐ だいこん			☐ ベーコン			☐ 砂糖			☐ マカロニ			☐ にんじん		
	☐ ごぼう			☐ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ たまねぎ			☐ えのきたけ		
	☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ サラダ油			☐ キャベツ			☐ 葉ねぎ		
	☐ 葉ねぎ			☐ にんじん			☐ 豆腐			☐ エリンギ			☐ 鶏卵		
	☐ ごま油			☐ パセリ			☐ こんにゃく			☐ にんじん			☐ うすちししょうゆ		
献立	☐ 豆乳			☐ バター			☐ にんじん			☐ セロリ			☐ 塩		
	☐ 白みそ			☐ 脱脂粉乳			☐ たまねぎ			☐ パセリ			☐ でんぶ		
	☐ みそ			☐ 米粉			☐ はくさい			☐ チキンスープ			☐ 昆布(だし)		
	☐ うすちししょうゆ			☐ チキンスープ			☐ ごぼう			☐ サラダ油			☐ 削り節(だし)		
	☐ 削り節(だし)			☐ こしょう			☐ 根深ねぎ			☐ 塩					
献立	☐ あじ			☐ 鶏肉			☐ さば			☐ 鶏肉			☐ ごぼう		
	☐ しょうが			☐ こしょう			☐ 清酒			☐ 塩			☐ たまねぎ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ たまねぎ			☐ サラダ油			☐ こしょう			☐ くきわかめ		
	☐ 清酒			☐ ピーマン			☐ しょうが			☐ サラダスパイス			☐ 天ぷら粉		
	☐ でんぶ			☐ にんにく			☐ 砂糖			☐ ワイン風味調味料			☐ 油		
献立	☐ 油			☐ トマト			☐ みそ			☐ でんぶ			☐ ひね鶏		
				☐ トマトケチャップ			☐ こいくちしょうゆ			☐ 油			☐ 清酒		
				☐ チリパウダー			☐ みりん			☐ 鶏肉			☐ 塩		
				☐ オリーブ油			☐ でんぶ			☐ 塩			☐ はくさい		
										☐ じゃがいも			☐ にんじん		
献立	☐ はくさい			☐ まぐろ油漬け			☐ 塩			☐ にんじん			☐ 米酢		
	☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ きゅうり			☐ チキンハム			☐ うすちししょうゆ		
	☐ とうもろこし			☐ 塩			☐ にんじん			☐ うすちししょうゆ			☐ ゆず果汁		
	☐ ベーコン			☐ 米酢			☐ 砂糖			☐ サラダドレッシング			☐ こしょう		
	☐ チキンスープ			☐ サラダ油			☐ サラダ油			☐ こしょう			☐ サラダ油		

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和6年度2月分(2/3~2/28)

姫路市教育委員会

2月18日(火)			2月19日(水)			2月20日(木)			2月21日(金)			2月25日(火)		
献立	ご飯 牛乳 みそ汁 スタミナ焼肉 れんこんとハムのサラダ		一食育の日 ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉の有馬焼き もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 カイン・ザウ 厚揚げのチリソース だいこんの甘酢サラダ		パン 牛乳 コンソメスープ あじのマリネ焼き スパゲティのソテー		チキンカレーライス 牛乳 きびなごフライ クープイリチー					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ 牛肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが トウバンジャン ☐ ごま油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ みそ ☐ でんぶん <input type="triangle"/> れんこん 米酢 チキンハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん ☐ ちくわ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> れんこん ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし) ☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ペーコン ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン ☐ でんぶん ☐ ごま油 <input type="triangle"/> だいこん 塩 <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> まぐろ油漬け ☐ 米酢 ☐ ごま油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ポークフランク <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油 ☐ あじ 塩 こしょう ☐ 砂糖 粒入りマスタード ワイン風調味料 米酢 ☐ オリーブ油 サラダスパイス ☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ ペーコン <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん こしょう ☐ オリーブ油	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 カレー粉 じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ きびなごフライ ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 昆布 <input type="triangle"/> しいたけ ☐ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖									
献立	2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)		2月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	258μgRAE			
	パン 牛乳 スーミータン 淡路たまねぎクロquette キャベツとハムのソテー		ご飯 牛乳 みそチゲ ハンバーグのれんこんソース ひじきの五目煮		パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトささみカツ りっちゃんのサラダ		エネルギー	742kcal		B1	0.45mg			
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ 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 ☐ 淡路たまねぎクロquette ☐ 油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら ☐ サラダ油 ☐ みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ ごま油 チキンスープ ☐ 鶏豚ハンバーグ たまねぎ <input type="triangle"/> れんこん ☐ サラダ油 トマトケチャップ とんかつソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん ☐ ひじき ☐ ちくわ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> グリンピース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> ピーマン トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こしょう ☐ ささみカツ ☐ 油 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 塩こんぶ ☐ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう	たんぱく質 29.5g 脂質 29.4% カルシウム 338mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.5g 食物繊維 6.1g マグネシウム 99mg 亜鉛 3.5mg									
	献立	チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう	ひじき ちくわ にんじん こんにゃく グリンピース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん サラダ油	材料 5人分 分量(g) 豚肉 75 清酒 3 たまねぎ 150 にんじん 100 豆腐 180 白菜キムチ 90 もやし 100 にら 30 サラダ油 1.2 みそ 42.5 しょうゆ 3.5 みりん 6 ごま油 3 チキンスープ 60 水 360	【作り方】 ①豆腐は1.5cm角切り、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm長さに切る。豚肉に清酒をかけておく。 ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ③にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、チキンスープ、水を入れる。 ④豆腐、白菜キムチ、もやしを入れ、みそ、しょうゆ、みりんを加え、味つけする。 ⑤にら、ごま油を入れて仕上げる。									