

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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	-節分献立-		ご飯 牛乳 カレーうどん シュンユイ はくさいのスープ煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ キャベツとツナのサラダ			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 ☐ わかめ		☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳			
献立	☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		☐ うどん ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ カレー粉 ☐ カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)		☐ 豚肉 ☐ にんにく ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルピューレ ☐ オリーブ油		☐ 豚肉 ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ うずら卵 ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ しょうが ☐ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぷん 塩 ☐ ごま油 米酢		☐ 豚肉 ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ うずら卵 ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ しょうが ☐ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぷん 塩 ☐ ごま油 米酢		☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ えのきたけ ☐ はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ゆず果汁	
	☐ いわし ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウバンジャン		☐ すけとうだら 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ 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		☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 ☐ でんぷん ☐ 油		☐ まぐろ油漬け ☐ キャベツ 塩 ☐ にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ギョウザ ☐ 油 ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ さつま揚げ ☐ こんにゃく グリンピース ☐ ごま 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		☐ 牛肉 しょうが にんにく うすくちしょうゆ はるさめ にんじん にら たけのこ しいたけ サラダ油 ☐ ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			
献立	☐ 大豆 ☐ 鶏肉 ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ はくさい ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう		☐ はくさい ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう		☐ まぐろ油漬け ☐ キャベツ 塩 ☐ にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ギョウザ ☐ 油 ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ さつま揚げ ☐ こんにゃく グリンピース ☐ ごま 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		☐ 牛肉 しょうが にんにく うすくちしょうゆ はるさめ にんじん にら たけのこ しいたけ サラダ油 ☐ ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう 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 あじの照り焼き はくさいのごま和え		パン 牛乳 コーンスープ 揚げ鶏のメキシカンソース キャベツとツナのソテー			ご飯 牛乳 じゃぶ 揚げさばのみそだれ もやしの炒めサラダ			黒砂糖パン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のマリネ焼き じゃがいものカレー風味			ご飯 牛乳 かきたま汁 ごぼうのかき揚げ ひね鶏のゆずサラダ		
	☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 黒砂糖 ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 黒砂糖 ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳			
献立	☐ 豚肉 ☐ さといも ☐ だいこん ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ 豆乳 ☐ 白みそ ☐ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし)		☐ コーングリーム ☐ とうもろこし ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ バター ☐ 脱脂粉乳 ☐ 米粉 チキンスープ 塩 こしょう		☐ 鶏肉 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ☐ 豆腐 ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ はくさい ☐ ごぼう 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん		☐ 鶏肉 清酒 塩 でんぷん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ にんにく ☐ トマト トマトケチャップ チリパウダー オリーブ油		☐ ベーコン ☐ マカロニ ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ パセリ ☐ チキンスープ ☐ サラダ油 塩 こしょう		☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 ☐ でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)			
	☐ あじ 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ にんにく ☐ トマト トマトケチャップ チリパウダー オリーブ油		☐ さば 清酒 塩 でんぷん ☐ 油 ☐ しょうが ☐ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん		☐ 鶏肉 塩 こしょう 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		☐ ひね鶏 清酒 塩 はくさい ☐ にんじん ☐ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう					
献立	☐ はくさい 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ		☐ キャベツ 塩 ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 こしょう		☐ もやし ☐ こまつな 塩 ☐ にんじん ☐ ベーコン うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油		☐ じゃがいも 塩 ☐ まぐろ油漬け カレー粉 こしょう ☐ サラダ油		☐ じゃがいも 塩 ☐ まぐろ油漬け カレー粉 こしょう ☐ サラダ油		☐ ひね鶏 清酒 塩 はくさい ☐ にんじん ☐ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 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 れんこんとハムのソテー		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 あじのエスカベージュ 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-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ トウバンジャン ☐ ごま油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 清酒 ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みそ ☐ でんぶ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ちくわ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> 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 <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> 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-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ 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 ☐ もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> ナンブラー <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ししいたけ <input type="triangle-up"/> 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 ☐ ごま油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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-up"/> ポークフランク <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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 ☐ あじ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ☐ ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ スパゲティ ☐ 塩 ☐ サラダ油 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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-up"/> ししいたけ ☐ サラダ油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 砂糖								
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	257μgRAE	
献立	パン 牛乳 スーミータン 淡路たまねぎコロッケ りっちゃんのサラダ		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 キャベツとハムのソテー		エネルギー		748kcal	B1		0.45mg		
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ ささみ油漬け <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	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら ☐ サラダ油 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら ☐ サラダ油 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 <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"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> とんかつソース <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="triangle-up"/> こしょう	たんぱく質		29.4g	食塩相当量		3.6g				
献立	☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油	☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> 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	☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 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	☐ ささみカツ ☐ 油	脂質		29.5%	食物繊維		6.2g				
	カルシウム		338mg	マグネシウム		99mg								
鉄		2.5mg	亜鉛		3.5mg									
献立紹介 作ってみませんか?										みそチゲ				
材料 5人分 分量(g)										【作り方】				
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										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。				