

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

		11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)
献立		ご飯 牛乳 せんべい汁 豚肉のしょうが焼き こまつなのごま和え	黒砂糖パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ さつまいもサラダ	あぶたま丼 牛乳 れんこんの炒め物 りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 こまつなのみそ汁 いわしのカレー揚げ だいこんと鶏肉の炒め煮	ご飯 牛乳 豆腐汁 お好みかき揚げ こまつなのごま炒め
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> せんべい うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ターメリック コリアンダー 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> さつまいも 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 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 <input type="triangle-up"/> 塩こんぶ <input type="radio"/> かつぶし <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> いわし カレー粉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> みりん こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="radio"/> 粉かつお とんかつソース 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油
材料		豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 でんぷん こまつな はくさい にんじん 塩 ごま うすくちしょうゆ	パン 牛乳 オニオン しょうが にんにく ターメリック コリアンダー 塩 でんぷん 油 さつまいも 塩 にんじん キャベツ まぐろ油漬け とうもろこし サラダドレッシング こしょう	れんこん 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ 葉ねぎ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま ごま油 塩 こしょう チキンハム キャベツ 塩 にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつぶし 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	いわし カレー粉 塩 こしょう でんぷん 油 鶏肉 しょうが サラダ油 だいこん にんじん みりん こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん	豆腐 油揚げ わかめ しいたけ にんじん 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) チキンハム キャベツ あおさ粉 粉かつお とんかつソース 塩 天ぷら粉 油 もやし こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま サラダ油
	材料	鶏肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース しょうが 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 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> あじ 清酒 塩 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごま でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> もやし <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="checkbox"/> ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> まぐろ油漬け カレー粉 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <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 <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 豆みそ オイスターソース トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークシュウマイ 油 <input type="triangle-up"/> だいこん 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 青大豆 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="radio"/> 金時豆 <input type="checkbox"/> 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"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> プロックロー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	豚肉 大豆 だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ 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) 鶏肉 しょうが にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 でんぷん 油 チンゲンサイ 塩 しめじ エリンギ こしょう ごま油

○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・しぼう) △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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25日(火)										
献立	ご飯 牛乳 いわしだんごのスープ 豚肉のかわり揚げ ほうれんそうのごま和え みかん	一食育の日		ご飯 牛乳 豚汁 あじのかば焼き ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 きつねうどん 鶏肉の甘辛揚げ じゃがいものごま炒め	パン 牛乳 コンソメスープ いわしフライ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 卵スープ にらじゃが 茎わかめのきんぴら													
	献立	ご飯 牛乳 豆腐 いわしだんご はるさめ にんじん △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 豚肉 さといも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	ご飯 牛乳 うどん △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ ○ 油揚げ うすくちしょうゆ 砂糖 こいくちしょうゆ 削り節(だし)	パン 牛乳 ポークフランク △ かぶ △ にんじん △ ブロッコリー △ たまねぎ チキンスープ 塩 ごしょう サラダ油	ご飯 牛乳 鶏卵 ひね鶏 清酒 塩 △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ 葉ねぎ ポークスープ でんぶん ごしょう	ご飯 牛乳 豚肉 こんにゃく でんぶん 油 みそ みりん 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	ご飯 牛乳 鶏肉 塩 ごしょう でんぶん 油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん	パン 牛乳 いわしのカリカリフライ △ キャベツ 塩 △ にんじん ○ チキンハム □ サラダ油 米酢 砂糖 ごま油	ご飯 牛乳 じゃがいも 油 豚肉 にら □ サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぶん	ご飯 牛乳 鶏肉 にら さつま揚げ ごま 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん サラダ油	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	11月平均 栄養量 (中学校)		エネルギー	729kcal	ビタミン	A
献立	ご飯 牛乳 ベーコン △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが □ サラダ油 塩 ごしょう ナンプラー うすくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 豆腐 油揚げ △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	パン 牛乳 豚肉 こんにゃく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ローリエ オリーブ油 チキンスープ 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 黒ごしょう カレー粉 米粉 油	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	たんぱく質				29.8g		食塩相当量
献立	ご飯 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 さば 清酒 □ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	脂質	30.0%	食物繊維	5.5g			
献立	ご飯 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 さば 清酒 □ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	カルシウム	338mg	マグネシウム	97mg			
献立	ご飯 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 さば 清酒 □ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	鉄	2.6mg	亜鉛	3.5mg			
献立	ご飯 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 さば 清酒 □ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>献立紹介 作ってみませんか?</p> <p>はくさいのゆずサラダ</p> <p>【材料 5人分 分量(g)】</p> <p>チキンハム ----- 25 はくさい ----- 250 ゆで塩 ----- 適量 にんじん ----- 30</p> <p>☆ サラダ油 ---- 5 米酢 ----- 1.8 うすくちしょうゆ -- 6 ゆず果汁 -- 7.5 塩 ----- 1.8 ごしょう ---- 少々</p> <p>【作り方】</p> <p>①チキンハムとはくさいは短冊切りに、にんじんはせん切りにする。 ②ドレッシング(☆の材料)を合わせておく。 ③チキンハムとにんじんはゆでて冷ます。 ④はくさいは塩ゆでして冷まし、水気を切る。 ⑤③と④を②で和えて仕上げる。 ※ハムのかわりにまぐろ油漬けを使ってもよい。</p> </div>						
献立	ご飯 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンスープ	ご飯 牛乳 さば 清酒 □ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 にんにく ナンプラー 砂糖 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 だいきんとしょうがのスープ 鶏肉の漬け焼き キャベツのソテー	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 さばの有馬焼き うの花炒り	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のエスニック揚げ こまつなと大豆の炒め物							

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: