

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

令和7年度1月分(1/8~1/30)

姫路市教育委員会

1月8日(木)				1月9日(金)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)			
献立	-正月献立-			パン 牛乳 クリームシチュー ハンバーグのソース焼き はくさいとじゃこのサラダ			根菜カレーライス 牛乳 クーフィリチー もやしのサラダ			パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトささみカツ コーンキャベツ			ご飯 牛乳 豆腐汁 ぶりの照り焼き マーボーだいこん						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ もち <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 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"/> パセリ ☐ バター ☐ 米粉 ☐ 脱脂粉乳 チキンスープ 塩 こしょう	          		☐ ご飯 ☐ 鶏肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん れんこん 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	          	☐ 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 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	          	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <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)	          							
献立	☐ さわら 清酒 塩 こしょう ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ 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			☐ 牛乳			☐ ささみカツ ☐ 油			☐ ぶり(下味付き) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	  					
	☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	        		☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油	         		☐ 豚肉 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖	        	<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	        	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウバンジャン オイスターソース ごま油 ☐ 豆みそ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ でんぶん	        							
1月16日(金)				1月19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)			
献立	-ひょうご安全の日-			-一食育の日-			他人丼			パン 牛乳 えびチャウダー 揚げそばのマリネ コーンサラダ			ご飯 牛乳 カレーうどん 鶏肉のから揚げ ひじきの五目煮						
	☐ ご飯 ☐ わかめ ☐ 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 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> さといも <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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 煮干し(だし)	          		☐ ご飯 ☐ 鶏卵 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ 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 ☐ 牛乳	          	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ペーコン ☐ 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"/> パセリ ☐ えび ☐ サラダ油 ☐ バター ☐ 米粉 ☐ 脱脂粉乳 チキンスープ コーンクリーム 塩 こしょう	          	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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 ☐ でんぶん 削り節(だし)	          							
献立	☐ 高野豆腐 ☐ でんぶん 塩 こしょう 油 豚肉 たまねぎ しいたけ えだまめ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	       		☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> モロヘイヤ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダ油 ☐ ごま ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん ☐ ごま油	        		☐ さといもコロッケ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油	        	☐ さば 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ チキンハム 米酢 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こしょう	        	☐ ひじき ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ 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	        							
	<input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ☐ ごま油	       		☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油	     		☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油	     	☐ 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こしょう	        	☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油	     							

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和7年度1月分(1/8~1/30) 姫路市教育委員会

1月23日(金)		1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
献立	パン 牛乳 コンソメスープ たらしのレモン風味 グリーンサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん ぼらのから揚げ はくさいのゆずソテー	ご飯 牛乳 トック タッカルビ ナムル	ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ れんこんのきんぴら	ご飯 牛乳 石狩汁 鶏肉のザンギ ブロッコリーのソテー	パン 牛乳 フェジョアータ たらしのクリスピー揚げ 青菜炒め
	全国学校給食週間	全国学校給食週間	全国学校給食週間	全国学校給食週間	全国学校給食週間	全国学校給食週間
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> チキンスープ 塩 こしょう サラダ油 ☐ ホキ 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 レモン果汁 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> ブロッコリー 米酢 砂糖 サラダ油 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 ☐ 大津産れんこん入りつくね ☐ じゃがいも ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="triangle"/> しょうが 削り節(だし) ☐ ぼら(から揚げ用) ☐ 油 ☐ ポークハム <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ トック ☐ 牛肉 ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 チキンスープ みりん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 コチジャン 塩 ごま油 ☐ でんぶ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle"/> にんじん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> はるさめ ☐ 葉ねぎ <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ 清酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース ごま油 ☐ サラダ油 ☐ でんぶ ☐ きびなごフライ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ さけボール ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> だいこん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 根深ねぎ ☐ みそ ☐ 白みそ ☐ バター うすくちしょうゆ 削り節(だし) ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ でんぶ ☐ 油 <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> キャベツ 塩 ☐ チキンハム うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 白いんげん豆 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ポークフランク ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダ油 チキンスープ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう ☐ たらしクリスピー ☐ 油 <input type="triangle"/> こまつな 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ チキンハム ☐ サラダ油 こしょう ☐ 砂糖
材料						
料						
1月平均 栄養量 (中学校)		1月24日~30日は全国学校給食週間です!				
エネルギー		749kcal	●明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。			
たんぱく質		29.6g	●昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。			
脂質		27.6%	●戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。			
カルシウム		339mg	●昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。			
鉄		2.5mg	その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日から30日の1週間が全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。			
ビタミン	A	266μgRAE	全国学校給食週間中の献立			
	B1	0.44mg	北部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を生かした献立、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。詳しくは「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。			
	B2	0.59mg	1/26(月) (兵庫県) 兵庫県や姫路市の特産物を使った献立です。			
	C	30mg	◆姫路おでん(大津れんこん入り鶏つくね) ◆ぼらのから揚げ(兵庫県産ぼら) ◆はくさいのゆずソテー(姫路市安富町産ゆず)			
食塩相当量		3.4g	1/27(火) (韓国) 姫路市の姉妹都市があります。			
食物繊維		6.6g	◆トック ◆タッカルビ ◆ナムル			
マグネシウム		95mg	1/28(水) (熊本県) ◆タイピーエン			
亜鉛		3.4mg	1/29(木) (北海道) ◆石狩汁 ◆鶏肉のザンギ			
			1/30(金) (ブラジル) 姫路市の姉妹都市があります。			
			◆フェジョアータ			