

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度3月分(3/2~3/18) 姫路市教育委員会

| | | 3月2日(月) | | 3月3日(火) | | 3月4日(水) | | 3月5日(木) | |
|----|---|---------|--|--|--|---|--|---|--|
| 献立 | ご飯 牛乳 じゃぶ あじの有馬焼き ひじきとコーンの炒め煮 | | | -ひな祭り献立- | | 黒砂糖パン 牛乳 ABCスープ  タッティギム こまつなサラダ | | -卒業おめでとう献立- | |
| | ご飯 牛乳 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ごんにゃく 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 | | | ご飯 牛乳 はもボール 豆腐 わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) | | パン 黒砂糖 牛乳 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 | | 赤飯(ごま塩) 牛乳 たまねぎのみそ汁 さわらのねぎソースかけ りっちゃんのサラダ  焼きプリンタルト  | |
| 献立 | ご飯 牛乳 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ごんにゃく 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 | | | ご飯 牛乳 はもボール 豆腐 わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) | | パン 黒砂糖 牛乳 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 | | アルファ化米(もち米) アルファ化米(うるち米) 小豆 ごま塩 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし) | |
| | あじ 清酒 塩 うすくちしょうゆ みりん 砂糖 山椒粉 でんぷん | | | 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁 みりん 塩 豚肉 ごぼう にんじん ごんにゃく グリーンピース | | 鶏肉 にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 でんぷん 油 | | さわら 清酒 塩 こしょう 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 でんぷん | |
| 献立 | ひじき とうもろこし にんじん ベーコン 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 | | | 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 ひなあられ | | こまつな はくさい 塩 まぐろ油漬け にんじん サラダドレッシング 米酢 | | 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 かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう 焼きプリンタルト  | |
| | パン 牛乳 野菜シチュー ハンバーグのソース焼き ほうれんそうのごま炒め | | | ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げギョウザ ビーフンサラダ | | ポークカレーライス 牛乳  じゃこ豆  こまつなソーテー | | パン 牛乳 鶏肉のフォー 淡路たまねぎコロッケ ほうれんそうのごま和え | |
| 献立 | パン 牛乳 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ コーンクリーム ブロッコリー サラダ油 米粉 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう | | | ご飯 牛乳 厚揚げ にんじん たまねぎ ごま油 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 | | ご飯 豚肉 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 トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう | | パン 牛乳 鶏肉 フォー たまねぎ だいこん セロリ レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンプラー 砂糖 塩 こしょう チキンスープ | |
| | 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 砂糖 みりん でんぷん | | | ギョウザ 油 ビーフン キャベツ 塩 にんじん ささみ油漬け サラダドレッシング | | 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん | | 淡路たまねぎコロッケ 油 もやし ほうれんそう 塩 うすくちしょうゆ ごま | |
| 献立 | もやし ほうれんそう 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま サラダ油 | | | ごしょう 米酢 | | こまつな はくさい 塩 まぐろ油漬け にんじん こしょう サラダ油 | | | |

○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3月分(3/2~3/18) 姫路市教育委員会

| | | 3月12日(木) | 3月13日(金) | 3月16日(月) | 3月17日(火) |
|----|----|---|--|--|--|
| 献立 | | あぶたま丼 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきの油炒め | パン 牛乳 ほうれんそうのスープ 鶏肉の照り焼き ツナポテト | ご飯 牛乳 沢煮椀 豚肉のしょうが焼き こまつなと油揚げの煮物 | 野菜マーボー丼 牛乳 大豆とハムのかき揚げ キャベツとツナのサラダ |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 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 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="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 豆腐 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 豆みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん |
| 材料 | | <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さわら <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 | <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう | <input type="radio"/> 豚肉 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん | <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 |
| | 材料 | <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ | <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし) | <input type="radio"/> まぐろ油漬け <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう | |

| | | 3月18日(水) | 3月平均 栄養量 (中学校) | | |
|----|----|--|----------------------|---------|----------|
| 献立 | | 一食育の日 ご飯 牛乳 関東煮 鶏肉の和風から揚げ ごぼうのごまソテー みかんゼリー | | | |
| | 献立 | <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> 岩津ねぎボール <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん | エネルギー | 760kcal | |
| 材料 | | <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 | たんぱく質 | 31.3g | |
| | 材料 | <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 | 脂質 | 30.2% | |
| | | <input type="triangle-up"/> みかんゼリー | カルシウム | 364mg | |
| | | | 鉄 | 2.9mg | |
| | | | ビタミン | A | 258μgRAE |
| | | | | B1 | 0.50mg |
| | | | | B2 | 0.59mg |
| | | | C | 28mg | |
| | | | 食塩相当量 | 3.5g | |
| | | | 食物繊維 | 6.5g | |
| | | | マグネシウム | 112mg | |
| | | | 亜鉛 | 3.7mg | |

献立紹介

作ってみませんか?

キムチスープ

材料 5人分 分量(g)

| | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| 厚揚げ | 125 | チキンスープ | 100 |
| たまねぎ | 75 | うすくちしょうゆ | 25 |
| にんじん | 60 | 塩 | 少々 |
| えのきたけ | 50 | こしょう | 少々 |
| ねぎ | 40 | ごま油 | 適量 |
| はくさいキムチ | 100 | 水 | 600 |

【作り方】

- ①たまねぎは縦半分にして細切りに、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。えのきたけは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②厚揚げは、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ③鍋にごま油を熱し、にんじんとたまねぎを炒め、水とチキンスープを入れる。
- ④にんじんとたまねぎがやわらかくなったら、厚揚げ、はくさいキムチ(汁ごと)、えのきたけを入れる。
- ⑤うすくちしょうゆ、塩、こしょうで味つけし、ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。

○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: