

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 あじの有馬揚げ 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		-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 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			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) 鶏肉 塩 ごしょう 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 豚肉 ごぼう にんじん こんにゃく グリーンピース 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 ひなあられ		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 ごしょう 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 砂糖 みりん 清酒 ごしょう 一味唐辛子 こまつな はくさい 塩 まぐろ油漬け にんじん ごしょう サラダ油		赤飯(ごま塩) 牛乳 たまねぎのみそ汁 さわらの竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 焼きプリンタルト 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) さわら しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油 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 焼きプリンタルト	
献立	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和え			ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げギョウザ チャプチェ		ポークカレーライス 牛乳 じゃこ豆		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炒め	
	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 ごしょう 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 もやし ほうれんそう 塩 うすくちしょうゆ ごま			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 ごしょう ギョウザ 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 ごいくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう ごま油		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 ごしょう 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 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		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 ごしょう チキンスープ 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 みりん ごま サラダ油	
献立	ご飯 牛乳 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			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) 鶏肉 塩 ごしょう 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 豚肉 ごぼう にんじん こんにゃく グリーンピース 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 ひなあられ		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 ごしょう 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 砂糖 みりん 清酒 ごしょう 一味唐辛子 こまつな はくさい 塩 まぐろ油漬け にんじん ごしょう サラダ油		赤飯(ごま塩) 牛乳 たまねぎのみそ汁 さわらの竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 焼きプリンタルト 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) さわら しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油 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 焼きプリンタルト	
献立	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和え			ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げギョウザ チャプチェ		ポークカレーライス 牛乳 じゃこ豆		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炒め	
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 ごしょう 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 もやし ほうれんそう 塩 うすくちしょうゆ ごま			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 ごしょう ギョウザ 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 ごいくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう ごま油		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 ごしょう 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 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		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 ごしょう チキンスープ 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 みりん ごま 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B) 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 さわらのねぎソースかけ ひじきの油炒め	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ 鶏肉の甘辛揚げ 甘酢ポテトサラダ	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 キャベツとツナのソテー
献	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 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"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 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"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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 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 ごま油 でんぷん
立	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん	<input type="radio"/> 豚肉 塩 <input type="triangle"/> しょうが 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> 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"/> 牛乳
材	<input type="radio"/> さわら 清酒 塩 こしょう <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 みりん <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle"/> きゅうり <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle"/> とうもろこし 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> しょうが 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> 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"/> 大豆 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ 塩 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
料	<input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> 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="checkbox"/> 砂糖 みりん	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> 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="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう

	3月18日(水)
献立	3月平均 栄養量 (中学校)
献	ご飯 牛乳 関東煮 鶏肉の和風から揚げ ごぼうサラダ みかんゼリー
立	エネルギー 772kcal
材	<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"/> にんじん <input type="triangle"/> 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
料	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 こしょう 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> ごぼう 米酢 にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 サラダドレッシング <input type="radio"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩 <input type="triangle"/> みかんゼリー
	たんぱく質 31.3g 脂質 30.4% カルシウム 366mg 鉄 2.9mg ビタミン A 257μgRAE B1 0.51mg B2 0.59mg C 28mg 食塩相当量 3.6g 食物繊維 6.6g 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取り、ほぐしておく。
 - ②厚揚げは、縦半分になり、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。