

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和8年度10月分(10/1~10/30) 姫路市教育委員会

	10月1日(木)			10月2日(金)			10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)		
献立	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 豚肉のカリン揚げ もやしの辛子和え			パン 牛乳 トマトじゃが あじのカレーム二郎 キャベツの甘酢炒め アセロラゼリー			菜めし 牛乳 はるさめスープ れんこんのかき揚げ うの花炒り			ご飯 牛乳 八宝菜 厚揚げのチリソース はりはり漬け 			ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉の有馬揚げ キャベツとじゃこのサラダ			ご飯 牛乳 カレー肉じゃが 焼きさばのみそだれ 小松菜とたくあんの和え物		
献立材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ 豚肉			☐ ひね鶏			☐ 豚肉			☐ 豆腐			☐ 豚肉		
	☐ にんじん			☐ にんにく			☐ はくさい			☐ えび			☐ 油揚げ			☐ じゃがいも		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ はるさめ			☐ はくさい			☐ わかめ			☐ たまねぎ		
	☐ えのきたけ			☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ にんじん		
	☐ 葉ねぎ			☐ じゃがいも			☐ チンゲンサイ			☐ 葉ねぎ			☐ たまねぎ			☐ グリンピース		
	☐ ワンタンの皮			☐ トマト			☐ にんじん			☐ たけのこ			☐ にんじん			☐ こんにゃく		
	☐ チキンスープ			☐ サラダ油			☐ えのきたけ			☐ しょうが			☐ しょうが			☐ しょうが		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩			☐ チキンスープ			☐ サラダ油			☐ みそ			☐ サラダ油		
献立材料	☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ 煮干し(だし)			☐ 砂糖		
	☐ ごま油			☐ 清酒			☐ こしょう			☐ でんぶん			☐ 鶏肉			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ 豚肉			☐ チキンスープ			☐ こしょう			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ 清酒		
	☐ 清酒			☐ パジルピュレ			☐ ごま油			☐ 味噌			☐ 山椒粉			☐ 山椒粉		
	☐ しょうが			☐ オリーブ油			☐ でんぶん			☐ 厚揚げ			☐ でんぶん			☐ しょうが		
	☐ でんぶん						☐ れんこん			☐ たまねぎ			☐ 油			☐ 砂糖		
	☐ 油			☐ あじ			☐ たまねぎ			☐ しょうが			☐ キャベツ			☐ みそ		
	☐ 砂糖			☐ カレー粉			☐ かえりちりめん			☐ たまねぎ			☐ きゅうり			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ 米粉			☐ 天ぷら粉			☐ しょうが			☐ 塩			☐ 清酒		
	☐ ごま			☐ こしょう			☐ 塩			☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ でんぶん		
献立材料	☐ きゅうり			☐ サラダ油			☐ 油			☐ チキンスープ			☐ キャベツ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ うの花			☐ こいくちしょうゆ			☐ 塩			☐ みりん		
	☐ もやし			☐ にんじん			☐ ささみ油漬け			☐ トマトケチャップ			☐ しょうが			☐ 清酒		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ ベーコン			☐ たまねぎ			☐ トウモロコシ			☐ にんじん			☐ でんぶん		
	☐ 米粉			☐ サラダ油			☐ にんじん			☐ しょうが			☐ ちりめんじゃこ			☐ 塩		
	☐ 砂糖			☐ 米粉			☐ こんにゃく			☐ 葉ねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩		
	☐ ごま油			☐ 砂糖			☐ 葉ねぎ			☐ ごま油			☐ 砂糖			☐ 塩		
	☐ 辛子粉			☐ 塩			☐ ごま油			☐ 砂糖			☐ 米酢			☐ ごま		
	☐ 塩			☐ ごま油			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ		
				☐ アセロラゼリー			☐ 削り節(だし)			☐ 米酢			☐ ごま油					
	10月9日(金)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			10月19日(月)		
献立	パン 牛乳 卵スープ ハムカツ ポテトほうれんソテー			ハヤシライス 牛乳 きびなごフライ 炒めなます			パン 牛乳 もやしのスープ エスニックチキン さつまいもサラダ			ご飯 牛乳 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ(米粉) 大豆の磯煮			パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのきのこソース ごまドレッシング和え			ご飯 牛乳 姫路おでん さんまの竜田揚げ ひね鶏のゆずサラダ		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 豚肉			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 鶏卵			☐ ワイン風調味料			☐ 豚肉			☐ うどん			☐ コーンクリーム			☐ だいこん		
	☐ 鶏肉			☐ にんにく			☐ もやし			☐ わかめ			☐ とうもろこし			☐ こんにゃく		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ チンゲンサイ			☐ はくさい			☐ ベーコン			☐ にんじん		
	☐ キャベツ			☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ つくね		
	☐ たまねぎ			☐ エリンギ			☐ にんじん			☐ 葉ねぎ			☐ じゃがいも			☐ じゃがいも		
	☐ パセリ			☐ グリンピース			☐ しょうが			☐ 油揚げ			☐ にんじん			☐ 厚揚げ		
	☐ チキンスープ			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ パセリ			☐ 砂糖		
	☐ でんぶん			☐ トマトピューレ			☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ バター			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料	☐ こしょう			☐ トマトケチャップ			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☐ 牛乳			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ハムカツ(チキン)			☐ ウスターソース			☐ チキンスープ			☐ 削り節(だし)			☐ チキンスープ			☐ みりん		
	☐ 油			☐ とんかつソース									☐ 塩			☐ しょうが		
	☐ ベーコン			☐ 砂糖			☐ 鶏肉			☐ ちくわ			☐ こしょう			☐ 削り節(だし)		
	☐ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ あおさ粉			☐ 鶏豚ハンバーグ			☐ さんま		
	☐ とうもろこし			☐ チキンスープ			☐ にんにく			☐ 塩			☐ えのきたけ			☐ しょうが		
	☐ ほうれんそう			☐ 米粉			☐ ナンブラー			☐ 天ぷら粉(米粉)			☐ サラダ油			☐ 清酒		
	☐ じゃがいも			☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ 油			☐ トマトケチャップ			☐ でんぶん		
	☐ サラダ油			☐ 牛乳			☐ 塩			☐ ひじき			☐ とんかつソース			☐ 油		
	☐ 塩			☐ きびなごフライ			☐ 黒こしょう			☐ 大豆			☐ ウスターソース			☐ ひね鶏		
献立材料	☐ こしょう			☐ だいこん			☐ カレー粉			☐ 鶏肉			☐ 砂糖			☐ 清酒		
				☐ れんこん						☐ こんにゃく			☐ みりん			☐ キャベツ		
				☐ 塩			☐ さつまいも			☐ にんじん			☐ でんぶん			☐ にんじん		
				☐ にんじん			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ キャベツ			☐ サラダ油		
				☐ サラダ油			☐ キャベツ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ごま			☐ 米粉		
				☐ 砂糖			☐ チキンハム			☐ 砂糖			☐ 米酢			☐ うすくちしょうゆ		
				☐ うすくちしょうゆ			☐ とうもろこし			☐ みりん			☐ サラダ油			☐ 塩		
				☐ 米粉			☐ サラダドレッシング			☐ サラダ油			☐ 塩			☐ こしょう		
				☐ ごま			☐ こしょう						☐ うすくちしょうゆ					

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和8年度10月分(10/1～10/30) 姫路市教育委員会

	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月26日(月)	10月27日(火)
献立	ご飯 牛乳 いものこ汁 鶏肉のザンギ 小松菜の煮びたし	パン 牛乳 白菜スープ ドライカレー ごぼうのごまソテー ぶどうゼリー	あんかけ丼 牛乳 さつまいものかき揚げ 大根の甘酢サラダ	ご飯 牛乳 大根としょうがのスープ 蒸しシュウマイ チャプチェ	ご飯 牛乳 磯香汁 さわらのゆず風味 かんぴょうの卵とじ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 シュンユイ ひじきの炒めサラダ
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ さといも ☐ だいこん ☐ こんにゃく ☐ しめじ ☐ 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 清酒 厚揚げ はくさい にんじん 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ たけのこ ☐ しめじ ☐ えだまめ ☐ しょうが ☐ 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 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 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 こしょう ナンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 厚揚げ ☐ 葉ねぎ ☐ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 豆腐 にんじん 昆布 厚揚げ 葉ねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
立	☐ 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	☐ 豚肉 たまねぎ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 でんぷん サラダ油 塩 こしょう	☐ 牛乳 ☐ たまねぎ ☐ さつまいも 塩 ☐ たまご粉 ☐ 油	☐ ポークシュウマイ ☐ 牛肉 ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ はるさめ ☐ にんじん ☐ たらこ ☐ 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	☐ さわら 塩 こしょう ☐ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 豆腐 にんじん 昆布 厚揚げ 葉ねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
材	☐ でんぷん ☐ 油	☐ 砂糖 でんぷん サラダ油 塩 こしょう	☐ たまねぎ ☐ さつまいも 塩 ☐ たまご粉 ☐ 油	☐ 牛肉 ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ はるさめ ☐ にんじん ☐ たらこ ☐ 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	☐ さわら 塩 こしょう ☐ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 豆腐 にんじん 昆布 厚揚げ 葉ねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
料	☐ こまつな ☐ はくさい 塩 ☐ 平天 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ごぼう 米酢 にんじん チキンハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング 塩 サラダ油 ☐ ぶどうゼリー	☐ だいこん ☐ きゅうり 塩 ☐ にんじん ☐ ささみ油漬け 米酢 ごま油 うすくちしょうゆ 砂糖	☐ 鶏肉 ☐ だいこん ☐ きゅうり 塩 ☐ にんじん ☐ ささみ油漬け 米酢 ごま油 うすくちしょうゆ 砂糖	☐ さわら 塩 こしょう ☐ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 豆腐 にんじん 昆布 厚揚げ 葉ねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
献立	パン 牛乳 ごろごろ野菜とチキンのポトフ フランクフルトのソース焼き きのこスパゲティ	ご飯 牛乳 中華スープ 豚肉のみそ炒め こまつなサラダ	パン 牛乳 かぼちゃシチュー 揚げ鶏のプロバンス風 チンゲンサイのソテー	10月平均 栄養量 (中学校)		読書週間 10月27日～11月9日は 読書週間です。 －10月27日(火)－ マーボー豆腐 「給食アンサンブル」 作/如月かずさ 絵/五十嵐大介 光村図書 －10月28日(水)－ ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを 今夜も君と」 作/汐見夏衛 幻冬舎
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 清酒 豆腐 にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ コーンクリーム パセリ サラダ油 米粉 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう	エネルギー	754kcal	
立	☐ レバー入りチキンフランク 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	☐ 豚肉 しょうが サラダ油 だいこん たまねぎ グリーンピース みそ 砂糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん	☐ 鶏肉 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ トマト ☐ トマトピューレ ☐ バジルピューレ ☐ オリーブ油 ☐ 砂糖 塩 こしょう	たんぱく質	30.0g	
材	☐ スパゲティ ☐ サラダ油 ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ しめじ うすくちしょうゆ オリーブ油 ☐ バジルピューレ 塩 こしょう	☐ こまつな キャベツ まぐろ油漬け にんじん サラダドレッシング 米酢 塩	☐ チンゲンサイ キャベツ ☐ 豚肉 うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	脂質	28.4%	
料				カルシウム	329mg	
				鉄	2.9mg	
				ビタミンA	276μgRAE	
				ビタミンB1	0.51mg	
				ビタミンB2	0.56mg	
				ビタミンC	35mg	
				食塩相当量	3.3g	
				食物繊維	6.6g	
				マグネシウム	100mg	
				亜鉛	3.5mg	