

学校給食献立表(林田中) 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)
こんだて	一しょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそぞうに れんこんのかきあげ くろまめ	ポークカレー(こめご) 牛乳 パンパンジー [△] とうにゅうパンナコッタ	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみパンバーグ かくチーズ	ごはん 牛乳 カムジャタン いかのてんぱら れんこんのきんぴら	ぶたどん 牛乳 はくさいのごまあえ きんぴらごぼう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> もち <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="triangle"/> カレーこ <input type="triangle"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ごめこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう
	<input type="triangle"/> れんこん <input type="radio"/> ちりめんじやこ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> てんぱらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle"/> はうれんそう <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ぐろまめ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんごす <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぱらこ <input type="checkbox"/> あぶら
	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 ポークシチュー(こめご) ツナサラダ マーマレード	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 のっべいじる さばのみそに たくあん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 しあわせのいしのスープ きりぼしだいこんのサラダ ウインナーのケチャップいため りんごジャム
こんだて	一ひょうごあんぜんのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみぞしる ひじきととうもろこしのいたために みかん	一しょくいくのひー [△] ごはん 牛乳 ぱちじる れんこんとけいにくのあまからに キャベツのあますいため	パン 牛乳 ポークシチュー(こめご) ツナサラダ マーマレード	ごはん 牛乳 のっべいじる さばのみそに たくあん	パン 牛乳 しあわせのいしのスープ きりぼしだいこんのサラダ ウインナーのケチャップいため りんごジャム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ぱち <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> あかワイン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> さといも <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="triangle"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle"/> つくね <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> オリーブオイル <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="triangle"/> オレガノ
	<input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="radio"/> あぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> ぱち <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> さといも <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="triangle"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle"/> つくね <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> オリーブオイル <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="triangle"/> オレガノ
	<input type="triangle"/> みかん	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="radio"/> あぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> ぱち <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="radio"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> さといも <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="triangle"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle"/> つくね <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> オリーブオイル <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="triangle"/> オレガノ
	<input type="radio"/> 卵 :  特定原材料表示	<input type="radio"/> 乳製品 :  小麦 :	<input type="radio"/> えび :  かに :	<input type="radio"/> そば :  かに :	<input type="radio"/> 落花生 :  くるみ :

○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・しほう） △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 :  かに :  落花生 :  くるみ : 

学校給食献立表(林田中) 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)	
こんだて	わかめごはん 牛乳 ちゅうかそば じゃこのげんきあげ(こめこ) さつまいもスティック		ごはん 牛乳 じゃぶ なっとうのかきあげ(こめこ) こまつなとれんこんのソテー		ごはん 牛乳 トック ひねどりのいためもの きりぼしだいこんのいためナムル		ごはん 牛乳 かすじる とりてん ハムのいためサラダ		パン (ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ヨーグルト		ごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため そぼろ	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぶらご(こめこ) <input type="radio"/> あぶら <input type="checkbox"/> さつまいもスティック		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ちゅうか <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> なつとう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> てんぶらご(こめこ) <input type="radio"/> あぶら <input type="checkbox"/> さつまいもスティック		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ちゅうか <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> なつとう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> てんぶらご(こめこ) <input type="radio"/> あぶら <input type="checkbox"/> さつまいもスティック		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ちゅうか <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ひねどり <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> かぶ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> セロリ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> でんぶん <input type="radio"/> ヨーグルト <input type="radio"/> あぶら		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> れんこんいりづくね <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりびしだし <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だじる <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ	
ビタミン	A B1 B2 C	232μgRAE 0.46mg 0.50mg 24mg	27.6g	28.9%	339mg	2.4mg	2.8g	5.1g	92mg	3.3mg		

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!

知っていますか?
学校給食の歴史

- 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。
- 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。
- 戦争中 食べ物が少くなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 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。

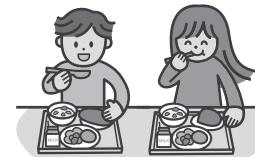
その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日~30日の1週間が全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話題に話してみてください。

全国学校給食週間中の



姫路市では、全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のために兵庫県の特産物を生かした献立を取り入れています。

1/26(月) ◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産) 兵庫県新温泉町の郷土料理です。
◆こまつなとれんこんのソテー…れんこん(姫路市産)



1/27(火) ◆トック…韓国の雑煮のような料理です。
◆ひねどりの炒めもの…ひねどり(兵庫県産)

1/28(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)

1/29(木) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
◆チリコンカン…大豆(兵庫県産)

1/30(金) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、れんこん入りづくね(姫路市産れんこん)
うす味で煮込んだおでんに「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。

○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…ねつや力のものとなるもの(たんすいかぶつ・しほう) △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:

くるみ: