

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

11月1日(金)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)			11月11日(月)		
献立	パン牛乳ABCスープ🍲揚げ鶏のメキシカンソースさつまいもサラダ		ハヤシライス牛乳さといもコロッケコーンサラダ		パン牛乳ボンレ鶏肉のスパイス揚げ小松菜のソテー		ご飯牛乳カイン・ザウ八宝菜シュンユイ野菜炒め		パン牛乳カイン・ザウポークチャップごぼうのごまソテーさつまいもスティック🍷		ご飯牛乳さつまいものみそ汁ししゃものから揚げごまドレッシング和え						
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ マカロニ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう ☐ 鶏肉 ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー サラダ油 ☐ さつまいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう	☐ 🍷 ☐ 🍲 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 ☐ 🍷 															

☐ご飯

☐豚肉

ワイン風調味料

にんにく

たまねぎ

☐じゃがいも

にんじん

エリンギ

グリーンピース

☐サラダ油

トマトピューレ

☐トマトケチャップ

☐ウスターソース

☐とんかつソース

☐砂糖

☐こいくちしょうゆ

☐チキンスープ

☐米粉

☐塩

☐こしょう

☐牛乳

☐さといもコロッケ

☐油

キャベツ

にんじん

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

☐塩

☐こしょう

☐パン

☐牛乳

☐豚肉

にんにく

たまねぎ

にんじん

とうもろこし

しめじ

パセリ

☐ローリエ

☐サラダ油

☐チキンスープ

☐塩

☐こしょう

☐鶏肉

☐塩

☐こしょう

☐サラダスパイス

☐ワイン風調味料

☐でんぷん

☐油

こまつな

キャベツ

☐チキンハム

☐うすくちしょうゆ

☐塩

☐こしょう

☐サラダ油

☐ご飯

☐牛乳

☐豚肉

☐えび

☐はくさい

にんじん

たまねぎ

☐葉ねぎ

☐うすら卵

たけのこ

しいたけ

しょうが

☐サラダ油

☐チキンスープ

☐うすくちしょうゆ

☐砂糖

☐でんぷん

☐塩

☐ごま油

☐米酢

☐すけとうだら

☐塩

☐こしょう

☐油

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

☐ベーコン

にんじん

にら

もやし

☐サラダ油

☐塩

☐こしょう

☐こいくちしょうゆ

☐パン

☐牛乳

☐ベーコン

もやし

たまねぎ

にんじん

チンゲンサイ

チキンスープ

☐ナンプラー

☐うすくちしょうゆ

☐砂糖

☐塩

☐こしょう

☐豚肉

たまねぎ

ピーマン

エリンギ

☐塩

☐こしょう

☐トマトケチャップ

☐ウスターソース

☐でんぷん

☐サラダ油

☐チキンハム

☐サラダ油

☐ごぼう

米酢

にんじん

キャベツ

☐塩

☐ごま

☐うすくちしょうゆ

☐サラダドレッシング

☐さつまいもスティック

☐ご飯

☐牛乳

☐豆腐

☐油揚げ

☐さつまいも

☐たまねぎ

☐にんじん

たまねぎ

にんじん

葉ねぎ

☐わかめ

☐みそ

☐煮干し(だし)

☐子持ちししゃも

☐でんぷん

☐油

キャベツ

にんじん

きゅうり

☐チキンハム

☐ごま

☐米酢

☐砂糖

☐サラダ油

☐塩

☐うすくちしょうゆ

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

11月20日(水)				11月21日(木)				11月22日(金)				11月25日(月)				11月26日(火)				
献立	パン 牛乳 ソーススパゲティ ウインナーの香り揚げ ポテトサラダ			ご飯 牛乳 みそ汁 にらじゃが れんこんとハムのサラダ みかん			パン 牛乳 フェジョアータ エスニックチキン コーンキャベツ			他人丼 牛乳 白身魚のいそべ揚げ ナムル			ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉の和風から揚げ れんこんのソテー							
	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯							
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳							
	☐ スパゲティ			☐ 豆腐			☐ 白いんげん豆			☐ 豚肉			☐ 豚肉							
献立	☐ 豚肉			☐ 油揚げ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも							
	☐ ちくわ			☐ わかめ			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ							
献立	☐ キャベツ			☐ だいこん			☐ ポークフランク			☐ こんにゃく			☐ にんじん							
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ 葉ねぎ			☐ グリンピース							
献立	☐ 葉ねぎ			☐ にんじん			☐ パセリ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こんにゃく							
	☐ サラダ油			☐ 葉ねぎ			☐ サラダ油			☐ こいくちしょうゆ			☐ しょうが							
献立	☐ とんかつソース			☐ みそ			☐ チキンスープ			☐ 砂糖			☐ サラダ油							
	☐ ウスターソース			☐ 煮干し(だし)			☐ ウスターソース			☐ みりん			☐ 砂糖							
献立	☐ あおさ粉			☐ じゃがいも			☐ トマトケチャップ			☐ でんぷん			☐ うすくちしょうゆ							
	☐ 塩			☐ 油			☐ 砂糖			☐ ホキ			☐ こいくちしょうゆ							
献立	☐ こしょう			☐ 豚肉			☐ ワイン風調味料			☐ あおさ粉			☐ 清酒							
				☐ にら			☐ こしょう			☐ 塩			☐ こしょう							
献立	☐ チキンウインナー			☐ サラダ油			☐ 鶏肉			☐ 天ぷら粉			☐ こしょう							
	☐ 天ぷら粉			☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ 油			☐ 一味唐辛子							
献立	☐ バジル			☐ 砂糖			☐ にんにく			☐ もやし			☐ でんぷん							
	☐ 塩			☐ みりん			☐ ナンブラー			☐ ほうれんそう			☐ 油							
献立	☐ 油			☐ でんぷん			☐ 砂糖			☐ 塩			☐ チキンナム							
				☐ れんこん			☐ 黒こしょう			☐ にんじん			☐ キャベツ							
献立	☐ じゃがいも			☐ 米酢			☐ カレー粉			☐ ごま			☐ 塩							
	☐ きゅうり			☐ チキンナム			☐ キャベツ			☐ うすくちしょうゆ			☐ れんこん							
献立	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ 砂糖			☐ にんじん							
	☐ とうもろこし			☐ ごま			☐ とうもろこし			☐ チキンナム			☐ 砂糖							
献立	☐ サラダドレッシング			☐ サラダドレッシング			☐ チキンスープ			☐ ごま油			☐ うすくちしょうゆ							
	☐ 塩			☐ こしょう			☐ 塩						☐ こいくちしょうゆ							
献立	☐ こしょう			☐ みかん			☐ こしょう						☐ みりん							
													☐ ごま油							
11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)				11月平均 栄養量 (中学校)				ビ タ ミ ン	A	270μgRAE		
献立	パン 牛乳 きのこのクリームスープ チリコンカン ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 姫路おでん あじの香味焼き パンパンジー			パン 牛乳 豆乳スープ スティックハンバーグのソース焼き ジャーマンポテト										B1	0.53mg		
	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			エネルギー							753kcal	B2	0.58mg	
☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳												C	31mg	
献立	☐ ベーコン			☐ だいこん			☐ ポークフランク			たんぱく質	30.0g	食塩相当量		3.2g						
	☐ たまねぎ			☐ こんにゃく			☐ えだまめ			脂質	29.3%	食物繊維		7.1g						
献立	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ キャベツ			カルシウム	323mg	マグネシウム		96mg						
	☐ しめじ			☐ 大津産れんこん入つくね			☐ たまねぎ			鉄	2.5mg	亜鉛		3.1mg						
献立	☐ エリンギ			☐ じゃがいも			☐ にんじん			献立紹介 作ってみませんか? さつまいもサラダ										
	☐ マッシュルーム			☐ 厚揚げ			☐ サラダ油													
献立	☐ パセリ			☐ 砂糖			☐ チキンスープ			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 豆乳													
献立	☐ 脱脂粉乳			☐ こいくちしょうゆ			☐ みそ			給食では 卵のっていないマヨネーズ (サラダドレッシング)を 使用しています。										
	☐ 米粉			☐ しょうが			☐ 塩													
献立	☐ バター			☐ 削り節(だし)			☐ こしょう			-11月1日(金)-										
	☐ 塩						☐ うすくちしょうゆ													
献立	☐ こしょう			☐ あじ			☐ スティックドック			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ サラダ油			☐ 葉ねぎ			☐ トマトケチャップ													
献立	☐ 大豆			☐ うすくちしょうゆ			☐ とんかつソース			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ 豚肉			☐ こいくちしょうゆ			☐ ウスターソース													
献立	☐ たまねぎ			☐ みりん			☐ 砂糖			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ ピーマン			☐ しょうが			☐ みりん													
献立	☐ サラダ油			☐ 清酒			☐ でんぷん			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ トマト			☐ でんぷん																
献立	☐ トマトケチャップ			☐ ささみ油漬け			☐ じゃがいも			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ ウスターソース			☐ きゅうり			☐ たまねぎ													
献立	☐ 塩			☐ にんじん			☐ ベーコン			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ こしょう			☐ キャベツ			☐ パセリ													
献立	☐ チキンナム			☐ 砂糖			☐ サラダ油			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ ごぼう			☐ うすくちしょうゆ			☐ 塩													
献立	☐ にんじん			☐ ごま油			☐ こしょう			材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ ごま																			
献立	☐ 米酢									材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ 砂糖																			
献立	☐ サラダドレッシング									材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ 白みそ																			
献立	☐ うすくちしょうゆ									材料 5人分 分量(g) 【作り方】 ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ハムも短冊切りにする。 ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでて、冷ましておく。 ③にんじん、キャベツもゆでて、冷ましておく。 ④②③にハムと塩・こしょうを入れ、マヨネーズと和える。										
	☐ 塩																			