

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
献立	ご飯 牛乳 いものこ汁 鶏肉の漬け焼き 野菜のソテー			ご飯 牛乳 豆腐汁 揚げさばの野菜あんかけ きんぴらごぼう			パン 牛乳 ビーフンスープ ポテトささみカツ 白菜とじゃこの炒め物			ご飯 牛乳 にらたまスープ 厚揚げの中華煮 小松菜と大豆のサラダ			ご飯 牛乳 野菜のうま煮 揚げギョウザ もやしの辛子和え		
	☐	ご飯		☐	ご飯		☐	パン		☐	ご飯		☐	ご飯	
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳	
	☐	豚肉 油揚げ さといも だいこん にんじん こんにゃく しめじ 葉ねぎ みそ うすくちしょうゆ みりん 清酒 煮干し(だし)		☐	豆腐 油揚げ わかめ しいたけ にんじん たまねぎ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		☐	豚肉 ビーフン 厚揚げ たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油		☐	鶏肉 鶏卵 豆腐 にんじん にら たまねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ でんぶ 塩 こしょう ごま油		☐	鶏肉 がんもどき にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 砂糖	
材料	☐	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 こしょう 一味唐辛子		☐	さば 清酒 塩 油 パプリカ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ でんぶ		☐	ポテトとお米のささみカツ 油		☐	豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ しょうが サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 でんぶ		<input type="triangle-up"/>	ギョウザ 油	
	☐			☐			<input type="triangle-up"/>	はくさい ごまつな 塩		☐			<input type="triangle-up"/>	きゅうり もやし にんじん うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 辛子粉 塩	
	☐	ベーコン にんじん チンゲンサイ もやし サラダ油 塩 こしょう		☐	豚肉 ごぼう 米酢 にんじん こんにゃく 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		☐	にんじん ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 サラダ油 ごま油		<input type="triangle-up"/>	ごまつな キャベツ チキンハム 大豆 ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう		☐		
	☐			☐			☐			☐			☐		
	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
献立	ポークカレーライス 牛乳 きびなごフライ 大根の甘酢サラダ			ご飯 牛乳 けんちんうどん あじの照り焼き 野菜炒め			パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃコロッケ こまつナソテー			ご飯 牛乳 みそチゲ 肉だんごの甘酢あん ごぼうの炒め物			パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のバジル揚げ さっぱり炒め		
	☐	ご飯		☐	ご飯		☐	パン		☐	ご飯		☐	パン	
	☐	豚肉 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 カレー粉 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		☐	うどん 鶏肉 油揚げ だいこん さといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)		☐	豚肉 ワイン風調味料 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 チキンスープ サラダ油 塩 こしょう		☐	豚肉 清酒 豆腐 たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし にら サラダ油 みそ こいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ		☐	コーンクリーム とうもろこし ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ バター 牛乳 米粉 チキンスープ 塩 こしょう	
	☐			☐			☐			☐			☐		
材料	☐	牛乳		☐	あじ 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 でんぶ		<input type="triangle-up"/>	かぼちゃコロッケ 油		☐	鶏つくね でんぶ 油 たまねぎ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ		☐	鶏肉 ワイン風調味料 バジルペースト 塩 こしょう 黒こしょう でんぶ 油	
	☐	きびなごフライ		☐			<input type="triangle-up"/>	ごまつな キャベツ まぐろ油漬け にんじん 塩 こしょう サラダ油		☐	焼き豚 ごぼう 米酢 にんじん はるさめ 葉ねぎ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま サラダ油 ごま油 塩 こしょう		☐	ささみ油漬け キャベツ にんじん 砂糖 塩 うすくちしょうゆ 米酢 ごま油 サラダ油	
	<input type="triangle-up"/>	だいこん きゅうり にんじん 塩		☐	豚肉 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		☐			<input type="triangle-up"/>			☐		
	☐			☐			☐			☐			☐		

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

12月16日(月)				12月17日(火)				12月18日(水)				12月19日(木)			
献立	あんかけ丼 牛乳 れんこんのかき揚げ 白菜の煮びたし			ご飯 牛乳 かきたま汁 豚肉のみそ炒め ひじきのサラダ			パン 牛乳 ポトフ ハンバーグのソース焼き もやしのサラダ			ご飯 牛乳 じゃぶ 白身魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら					
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 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 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> わかめ <input type="triangle"/> 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 ☐ でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ブロッコリー チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 清酒 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん					
	☐ 牛乳			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダ油 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース ☐ 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			☐ すけとうだら ☐ あおさ粉 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油					
材料	<input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ かえりちりめん ☐ 天ぷら粉 塩 ☐ 油			☐ 砂糖 ☐ みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん			<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩			☐ 豚肉 れんこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ ごま油					
	<input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> こまつな ☐ 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 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> ひじき <input type="triangle"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング ☐ 米酢 サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩 こしょう											
12月20日(金)				12月23日(月)				12月平均 栄養量 (中学校)				献立紹介 作ってみませんか? ー12月19日(木)ー れんこんのきんぴら 材料 5人分 分量(g) 豚ももミンチ ----- 35 れんこん ----- 125 にんじん ----- 30 土しょうが ----- 1.5 サラダ油 ----- 適量 清酒 ----- 5 うすくちしょうゆ ----- 5 ★ こいくちしょうゆ ----- 12.5 砂糖 ----- 5 みりん ----- 5 ごま油 ----- 0.5 【作り方】 ①れんこんはいちょう切り、にんじんは短冊切り、土しょうがはおろす。 ②サラダ油を熱し、土しょうがを炒めて香りを出し、豚ももミンチを炒める。 ③れんこん、にんじんを加えて炒め、火が通ったら、★の調味料を入れて、さらに炒める。最後にごま油を加えて仕上げる。			
一冬至献立ー				ークリスマス献立ー											
献立	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじのゆず香り揚げ うの花炒り			パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ポテトサラダ クリスマスカップケーキ(チョコ)			エネルギー		749kcal		たんぱく質		29.7g		
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ わかめ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> キャベツ <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			脂質		29.2%		カルシウム		346mg		
献立	あじ 清酒 塩 ☐ 油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん ☐ でんぷん			☐ 鶏肉 塩 清酒 ☐ でんぷん カレー粉 パプリカパウダー 油			鉄		3.1mg		ビタミン		A 267μgRAE		
	☐ うの花 ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しいたけ ☐ ごま油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)			☐ じゃがいも <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう			B1		0.49mg		B2		0.56mg		
材料				☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			C		30mg		食塩相当量		3.1g		
							食物繊維		6.8g		マグネシウム		102mg		
								亜鉛		3.2mg					