

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 とり天 和風サラダ			ご飯 牛乳 豆腐汁 焼き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 白菜とじゃこのサラダ			ご飯 牛乳 にらたまスープ 厚揚げの中華煮 小松菜と大豆の炒め物			ご飯 牛乳 野菜のうま煮 揚げギョウザ もやしの炒めサラダ						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 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 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 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 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> 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 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ どんぶり ☐ 塩 こしょう ごま油			☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> 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						
献立	☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ さば 清酒 塩 <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> ピーマン ☐ 米酢 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ どんぶり			☐ ポテトとお米のささみカツ ☐ 油			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 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 塩 どんぶり			<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油						
	☐ チキンハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> きゅうり ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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			☐ 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"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ベーコン ☐ 大豆 うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油			<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩						
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 炒めなます			ご飯 牛乳 けんちんうどん あじの竜田揚げ もやしの辛子和え			パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃコロッケ こまつなサラダ			ご飯 牛乳 みそチゲ 肉だんごの甘酢あん 中華風サラダ			パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のバジル焼き さっぱり炒め						
	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ 鶏肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> だいこん ☐ さといも <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> 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)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ 大豆 <input type="triangle"/> 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			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 清酒 豆腐 ☐ たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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			☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ バター ☐ 牛乳 ☐ 米粉 チキンスープ 塩 こしょう						
献立	☐ 牛乳			☐ あじ <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 ☐ どんぶり ☐ 油			<input type="triangle"/> かぼちゃコロッケ ☐ 油			☐ 鶏つくね ☐ どんぶり ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉 ワイン風調味料 <input type="triangle"/> バジルペースト ☐ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう						
	☐ きびなごフライ			<input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま			☐ まぐろ油漬 <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩			☐ はるさめ ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり 塩 米酢 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油			☐ ささみ油漬 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 塩 うすくちしょうゆ 米酢 ごま油 サラダ油						

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 白菜のごま和え			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 野菜のソテー			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 ☐ 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			☐ 鶏肉 <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			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> 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 塩 ☐ ささみ油漬け ☐ ごま うすくちしょうゆ			<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 <input type="triangle"/> 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)				12月19日(木)			
献立	ー冬至献立ー ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじのゆず香り焼き うの花炒り			ークリスマス献立ー パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン じゃがいものマスタードソテー クリスマスカップケーキ(チョコ)							献立紹介 作ってみませんか?				
											ー12月19日(木)ー				
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳			☐ パン ☐ 牛乳			エネルギー		741kcal		れんこんのきんぴら				
	☐ 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)			☐ 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			たんぱく質		29.9g						
献立	☐ あじ 塩 清酒 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			脂質		28.8%						
	☐ 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"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			カルシウム		346mg						
材料				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			鉄		3.1mg						
				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			ビタミン		264μgRAE						
材料				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			A		0.48mg						
				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			B1		0.56mg						
材料				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			B2		30mg						
				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			C		3.0g						
材料				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			食塩相当量		6.7g						
				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			食物繊維		101mg						
材料				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			マグネシウム		3.2mg						
				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 こしょう ☐ オリーブ油 ☐ クリスマスカップケーキ(チョコ)			亜鉛		3.2mg						