

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度1月分(1/8~1/31) 姫路市教育委員会

1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)			1月14日(火)			1月15日(水)			1月16日(木)		
献立	一正月献立一		ご飯 牛乳 白菜スープ 鶏肉の漬け焼き 大根の甘酢サラダ		パン 牛乳 野菜シチュー フランクフルトのソース焼き こまつナンテー		ご飯 牛乳 はるさめスープ 白身魚のチリソース ひじきの油炒め みかん		パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のプロバンス風 コーンキャベツ		親子丼 牛乳 じゃこ豆 もやしのサラダ						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ もち △ だいこん △ にんじん △ 油揚げ △ 葉ねぎ △ みそ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ 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	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ とうもろこし △ コーンクリーム △ プロッコリー △ サラダ油 △ 米粉 △ 豆乳 ○ チキンスープ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 はるさめ しいたけ チンゲンサイ にんじん えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶ(ん)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン △ たまねぎ △ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリ △ パセリ チキンスープ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぶ(ん) 削り節(だし)											
立	☐ さわら 塩 こしょう でんぶ(ん) 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん △ ごぼう △ れんこん △ えだまめ △ 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 削り節(だし)	☐ 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	☐ ホキ 塩 こしょう でんぶ(ん) 油 根深ねぎ しょうが にんにく トマトケチャップ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 トウバンジャン みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんにく △ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ バジルペースト ☐ 砂糖 塩 こしょう												
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
材	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
料	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
1月17日(金)			1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
献立	一ひょうご安全の日一 一食育の日一		ご飯 牛乳 磯香汁 さばのゆず香り揚げ ごぼうの炒め物		ご飯 牛乳 姫路おでん ハンバーグの照り焼き 白菜の煮びたし		パン 牛乳 カイン・ザウ 白身魚のバーベキューソース ごまドレッシング和え		ご飯 牛乳 かやくうどん いわしフライ 炒めナムル		パン 牛乳 きのこのクリームスープ 肉だんごのケチャップ炒め ポテトサラダ						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 △ 油揚げ △ わかめ △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ みそ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ 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 こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ 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 こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 △ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ △ 鶏肉 △ しいたけ ☐ 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ エリンギ △ パセリ チキンスープ ○ 脱脂粉乳 ☐ 米粉 ☐ バター 塩 こしょう △ サラダ油											
立	☐ 高野豆腐 塩 こしょう 油 △ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ えだまめ △ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん でんぶ(ん)	☐ さば 清酒 塩 油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん △ でんぶ(ん)	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ ホキ 塩 こしょう でんぶ(ん) 油 根深ねぎ しょうが にんにく 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんにく △ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ バジルペースト ☐ 砂糖 塩 こしょう												
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
材	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
料	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
1月17日(金)			1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
献立	一ひょうご安全の日一 一食育の日一		ご飯 牛乳 磯香汁 さばのゆず香り揚げ ごぼうの炒め物		ご飯 牛乳 姫路おでん ハンバーグの照り焼き 白菜の煮びたし		パン 牛乳 カイン・ザウ 白身魚のバーベキューソース ごまドレッシング和え		ご飯 牛乳 かやくうどん いわしフライ 炒めナムル		パン 牛乳 きのこのクリームスープ 肉だんごのケチャップ炒め ポテトサラダ						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 △ 油揚げ △ わかめ △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ みそ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ 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 こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ 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 こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 △ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ △ 鶏肉 △ しいたけ ☐ 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ エリンギ △ パセリ チキンスープ ○ 脱脂粉乳 ☐ 米粉 ☐ バター 塩 こしょう △ サラダ油											
立	☐ 高野豆腐 塩 こしょう 油 △ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ えだまめ △ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん でんぶ(ん)	☐ さば 清酒 塩 油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん △ でんぶ(ん)	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ ホキ 塩 こしょう でんぶ(ん) 油 根深ねぎ しょうが にんにく 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんにく △ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ バジルペースト ☐ 砂糖 塩 こしょう												
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
材	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
料	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											
	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん	☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	☐ 砂糖 みりん 清酒 △ サラダ油	☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ 砂糖 塩 こしょう											

○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…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △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：
(ピーナッツ)

くるみ: 

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度1月分(1/8~1/31) 姫路市教育委員会

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)		
献立	ご飯 牛乳 かす汁 鶏肉の有馬揚げ 五目煮豆		ご飯 牛乳 スープカレー ほっけフライ コーンサラダ		ご飯 牛乳 スーミータン 酢豚 野菜炒め		ご飯 牛乳 のっぺい汁 あじの香味焼き じゃがいものきんぴら		パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきスパゲティ					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ さといも ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 酒かす ☐ みそ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 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"/> エリンギ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> トマト チキンスープ こいくちしょうゆ みりん カレー粉 バジル 塩 ごしょう サラダ油 ☐ ほっけフライ ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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 ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ☐ でんぷん ☐ 豚肉 清酒 こいくちしょうゆ しょうが <input type="triangle"/> 油 ☐ パプリカ <input type="triangle"/> ピーマン 米酢 砂糖 ☐ でんぷん ☐ ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダ油 塩 ごしょう こいくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 厚揚げ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぷん 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ごま ☐ でんぷん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 サラダ油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 サラダ油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ 塩 ごしょう ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんにく 塩 ごしょう サラダスパイス パセリ <input type="triangle"/> バジル ワイン風調味料 オリーブ油 ☐ スパゲティ 塩 ☐ ベーコン ☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> ピーマン ☐ 平天 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ									
献立														
材														
料														

1月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	741kcal	
たんぱく質	30.0g	
脂質	28.7%	
カルシウム	340mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	282μgRAE
	B1	0.44mg
	B2	0.57mg
	C	26mg
食塩相当量		3.1g
食物繊維		5.9g
マグネシウム		96mg
亜鉛		3.3mg

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

食べ物が少なくなり、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。ご家庭でも話し合ってみてください。

全国学校給食週間中の 献立

南部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を
生かした献立や世界の料理を取り入れています。
詳しくは、「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。

1/24(金) フィンランド

肉だんご「リハプッラ」は家庭料理として、よく食べられています。

1/27(月) 兵庫県

兵庫県産の食材を使った献立です。
かす汁(灘の酒かす)・大豆(兵庫県産)、れんこん(姫路市大津区産)

1/28(火) 北海道

「スープカレー」はスプーンにのせたご飯をカレーに
ひたして食べるのが本場の食べ方です。

1/29(水) 中国

「スーミータン」は中国語で「スーミー」はとうもろこし、
「タン」はスープで、中華風コーンスープを意味します。

1/30(木) 長崎県

「あじの香味焼き」 長崎県はあじの漁獲量が全国1位です。