

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

令和6年度3月分(3/3~3/18)

姫路市教育委員会

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			
献立	－ひなまつり献立－			－卒業おめでとう献立－			黒砂糖パン 牛乳 ボンレ あじのムニエル ジャーマンポテト			ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 豚肉のカリン揚げ ツナおから		
	赤飯(ごま塩) 牛乳 豆腐汁 さわらの磯辺揚げ 五目煮豆			チキンカレーライス 牛乳 淡路たまねぎコロッケ ひね鶏のゆずサラダ 焼きプリンタルト								
献立材料	☐ アルファ化米(もち米) ☐ アルファ化米(うるち米) ☐ 小豆			☐ ご飯 ☐ 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"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 <input type="triangle"/> 米粉 <input type="triangle"/> カレー粉 <input type="triangle"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パプリカパウダー <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> とんかつソース <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう			☐ パン ☐ 黒砂糖			☐ ご飯		
	☐ ごま塩						☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 牛乳									☐ 鶏つくね ☐ はるさめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 厚揚げ ☐ オイスターソース ☐ ごま油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油		
	☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> 削り節(だし) <input type="triangle"/> 昆布(だし)			☐ 牛乳			☐ あじ ☐ 米粉 ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ バター ☐ サラダ油			☐ 豚肉 ☐ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ ごま		
	☐ さわら塩 ☐ あおさ粉 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油			☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ 베이コン <input type="triangle"/> 파세리 ☐ サラダ油 ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう			☐ うの花 ☐ まぐろ油漬け <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 <input type="triangle"/> ごま油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> 削り節(だし)		
	☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダ油 ☐ 米酢 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> ゆず果汁 <input type="triangle"/> こしょう								
				☐ 焼きプリンタルト								
3月7日(金)			3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			
献立	パン 牛乳 とうもろこしのスープ ハンバーグのソース焼き ひじきの炒めサラダ			ご飯 牛乳 関東煮 白身魚の香味だれ 白菜のスープ煮			ご飯 牛乳 みそチゲ 揚げシュウマイ れんこんとツナのサラダ			パン 牛乳 鶏肉のフォー ウインナーの香り揚げ ブロッコリーのソテー		
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 파세리 ☐ チキンスープ ☐ でんぷん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう			☐ 牛肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん			☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> 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"/> にら ☐ サラダ油 ☐ みそ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ ごま油 ☐ チキンスープ			☐ 鶏肉 ☐ フォー <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> レモン果汁 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ ナンブラー ☐ 砂糖 ☐ 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ チキンスープ		
	☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> とんかつソース <input type="triangle"/> ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん			☐ ホキ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> 根深ねぎ ☐ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖			☐ ポークシュウマイ ☐ 油			☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 <input type="triangle"/> バジル ☐ 塩 ☐ 油		
	<input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ひじき ☐ ささみ油漬け <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 <input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 베이콘 ☐ チキンスープ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle"/> まぐろ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま ☐ サラダドレッシング <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> キャベツ ☐ チキンハム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ サラダ油		

3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)			
献立	あんかけ丼 牛乳 いわしフライ もやしのごま酢和え			パン 牛乳 カイン・ザウ チリコンカン ツナポテト			ご飯 牛乳 カレーうどん 枝豆のかき揚げ(米粉) 手作りふりかけ			ご飯 牛乳 ひね鶏と大根のスープ さばの有馬揚げ 小松菜と大豆のサラダ みかんゼリー		
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ にんじん ☐ 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)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> カレー粉 ☐ カレールウ 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 ☐ ひね鶏 清酒 <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ しょうが 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ					
	☐ 牛乳		☐ 大豆 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー でんぷん		<input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ビッコロハム 塩 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油		☐ さば うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 でんぷん 油					
材料	☐ いわしのカリカリフライ		☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう		☐ ひじき <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ ごま ☐ かつおぶし ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん		☐ でんぷん ☐ 油					
	<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま				☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう		<input type="triangle"/> こまつな ☐ キャベツ <input type="triangle"/> 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 <input type="triangle"/> みかんゼリー					

☐ パン

☐ 牛乳

☐ 豚肉

☐ サラダ油

もやし

たまねぎ

にんじん

チンゲンサイ

チキンスープ

ナンブラー

うすくちしょうゆ

☐ 砂糖

塩

こしょう

☐ 大豆

豚肉

たまねぎ

ピーマン

☐ サラダ油

トマト

トマトケチャップ

ウスターソース

塩

こしょう

チリパウダー

☐ でんぷん

☐ じゃがいも にんじん☐ まぐろ油漬け☐ サラダドレッシング

塩

こしょう

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ うどん

☐ 豚肉

☐ 油揚げ

たまねぎ

にんじん

葉ねぎ

カレー粉

☐ カレールウ

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)

えだまめ

とうもろこし

たまねぎ

にんじん

☐ ビッコロハム

塩

☐ 天ぷら粉(米粉)

☐ 油

☐ ひじき こまつな

塩

☐ ごま☐ かつおぶし☐ 砂糖

こいくちしょうゆ

みりん

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ ひね鶏

清酒

だいこん

たまねぎ

にんじん

チンゲンサイ

しょうが

塩

こしょう

うすくちしょうゆ

チキンスープ

☐ さば

うすくちしょうゆ

みりん

清酒

山椒粉

☐ でんぷん

☐ 油

 こまつな 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

 みかんゼリー

献立紹介

作ってみませんか?

チリコンカン

ー3月14日(金)ー

チリコンカンはアメリカ南部の家庭料理です。
ご飯にのせたり、パンにはさんで食べてね。

材料 5人分 分量(g)

大豆水煮	100	トマト(カット缶詰)	50
豚ももミンチ	75	トマトケチャップ	30
たまねぎ	100	ウスターソース	10
にんじん	50	塩	2
ピーマン	30	こしょう	少々
サラダ油	適量	(あれば)チリパウダー	1.5

【作り方】

- ①たまねぎ、ピーマン、にんじんは1cm角程度に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマンを順に炒める。
 - ③トマト・ケチャップ・ソースを加えて、煮る。
 - ④大豆を加え、塩・こしょう・チリパウダーを入れて仕上げる。
- ※水分が多ければ、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。
(片栗粉小さじ1・水小さじ2)

3月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー		792kcal
たんぱく質		30.8g
脂質		30.6%
カルシウム		352mg
鉄		2.8mg
ビタミン	A	242μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.58mg
	C	26mg
食塩相当量		3.2g
食物繊維		6.4g
マグネシウム		98mg
亜鉛		3.2mg

○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・しばう) △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: