

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			
献立	パン 牛乳 ビーフンスープ 肉だんごのケチャップ炒め りっちゃんのサラダ		ご飯 牛乳 みそチゲ さつまいものかき揚げ キャベツとツナのソテー		ご飯 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒めナムル		一月見献立ー ご飯 牛乳 沢煮碗 あじの香味揚げ さといものうま煮 月見だんご			ご飯 牛乳 はるさめスープ にらじゃが かんぴょうの卵とじ			アップルパン 牛乳 ひね鶏と大根のスープ ポークチャップ さつまいもサラダ					
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ビーフン ☐ 厚揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しいたけ ☐ 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 ☐ ごま油	☐ 鶏つくね ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ピーマン ☐ サラダ油 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ カレー粉 ☐ 塩 ☐ ごしょう	☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ とうもろこし ☐ 塩こんぶ ☐ かつおぶし ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 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	☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ さつまいも ☐ 昆布 ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 葉ねぎ ☐ ワンタンの皮 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ ごしょう ☐ ごま油	☐ 鶏肉 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん	☐ 豚肉 ☐ 切り干し大根 ☐ にんじん ☐ にら ☐ 根深ねぎ ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま油 ☐ ごま	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ にんじん ☐ だいたいこん ☐ えのきたけ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ あじ ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ 油 ☐ 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま ☐ でんぶん	☐ 鶏肉 ☐ しょうが ☐ さといも ☐ にんじん ☐ えだまめ ☐ こんにゃく ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ 削り節(だし) ☐ 月見だんご(みたらし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ じゃがいも ☐ 油 ☐ 豚肉 ☐ にら ☐ サラダ油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぶん	☐ かんぴょう ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ たまねぎ ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ しいたけ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ	☐ パン ☐ ドライアップル ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 ☐ だいたいこん ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ ごしょう ☐ うすくちしょうゆ ☐ チキンスープ	☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ エリンギ ☐ 塩 ☐ ごしょう ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ でんぶん ☐ サラダ油	☐ さつまいも ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ チキンハム ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング ☐ 塩 ☐ ごしょう	
献立	鶏つくね でんぶん 油 たまねぎ にんじん ピーマン サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 ごしょう		にんじん たまねぎ さつまいも 昆布 塩 天ぷら粉 油		鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん		豚肉 切り干し大根 にんじん にら 根深ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま			あじ 清酒 塩 油 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごま でんぶん			じゃがいも 油 豚肉 にら サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぶん			かんぴょう 鶏卵 鶏肉 たまねぎ しょうが サラダ油 しいたけ にんじん 葉ねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	チキンハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 塩 ごしょう		キャベツ にんじん まぐろ油漬け にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう		キャベツ にんじん まぐろ油漬け にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう		鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん ごま油 ごま			鶏肉 しょうが さといも にんじん えだまめ こんにゃく サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 削り節(だし) 月見だんご(みたらし)			じゃがいも 油 豚肉 にら サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぶん			かんぴょう 鶏卵 鶏肉 たまねぎ しょうが サラダ油 しいたけ にんじん 葉ねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
献立	パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のバジル焼き キャベツとハムのソテー		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 ナンプラー うすくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう		鶏肉 ワイン風調味料 バジルペースト オリーブ油 塩 ごしょう 黒ごしょう		豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 根深ねぎ えだまめ 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 でんぶん 削り節(だし)			鶏肉 ごしょう でんぶん 油 ピーマン パブリカ しょうが にんにく みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ でんぶん サラダ油 ごま油			切り干し大根 ごまつな 塩 ごま うすくちしょうゆ 砂糖 米酢			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		
	チキンハム キャベツ にんじん にら にんじん 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ごま サラダ油		キャベツ にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 ごしょう		ひじき とうもろこし にんじん ベーコン 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油		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			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			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					

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			10月27日(月)		
献立	ご飯 牛乳 かやくうどん 厚揚げの中華煮 もやしのサラダ		ご飯 牛乳 もすくのみそ汁 さばの竜田揚げ じゃがいものそばろ煮		パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のレモン風味 きのこスパゲティ		ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 かぼちゃコロッケ 野菜のソテー		パン 牛乳 コーンスープ あじのスパイス焼き ひね鶏のゆずサラダ		ハヤシライス 牛乳 ポテトささみカツ ひじきの炒めサラダ						
	☐ 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)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ もすく ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク えだまめ ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 豆乳 ☐ みそ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ うすくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ にんじん ☐ はくさい ☐ 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	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 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	☐ 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 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											
献立材料	☐ 豚肉 ☐ 厚揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ にら ☐ 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 ☐ 塩 ☐ でんぷん	☐ さば ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油	☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ みりん ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ レモン果汁	☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油	☐ あじ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダスパイス ワイン風調味料 オリーブ油	☐ ひね鶏 ☐ 清酒 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ゆず果汁 ☐ 塩 ☐ こしょう											
	☐ もやし ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ チキンハム ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩	☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ サラダ油	☐ スパゲティ ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ しめじ ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ バジルペースト ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ 豚肉 ☐ にんじん ☐ チンゲンサイ ☐ もやし ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ひね鶏 ☐ 清酒 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ゆず果汁 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ポテトとお米のささみカツ ☐ 油											
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		エネルギー	756kcal	A 260μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 28mg	たんぱく質 29.9g 食塩相当量 3.2g 脂質 29.4% 食物繊維 6.3g カルシウム 317mg マグネシウム 97mg 鉄 2.5mg 亜鉛 3.2mg			
	ご飯 牛乳 けんちん汁 肉みそビーンズ 和風サラダ		ご飯 牛乳 卵スープ いわしのヤンニョムかけ クーブイリチー		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の漬け焼き バンバンジー ぶどうゼリー		パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き チンゲンサイのソテー										
献立材料	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう	【読書週間】 10月27日～11月9日は読書週間です。 おはなし献立 -10月27日(月)- ハヤシライス 「給食アンサンブル2」 作/如月 かずさ 絵/五十嵐 大介 光村図書												
	☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 大豆 ☐ 根深ねぎ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん	☐ いわし ☐ 塩 ☐ 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ごま ☐ 根深ねぎ ☐ ゆず果汁 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん	☐ 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	☐ スティックドック 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	給食アンサンブル 2 新月 かずさ												
献立材料	☐ チキンハム ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 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 ☐ にんじん ☐ 油揚げ ☐ 昆布 ☐ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 砂糖	☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ ベーコン ☐ チンゲンサイ ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油													

☐ パン

☐ 牛乳

☐ ボークフランク

☐ えだまめ

☐ キャベツ

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ サラダ油

☐ チキンスープ

☐ 豆乳

☐ みそ

☐ 塩

☐ こしょう

☐ うすくちしょうゆ

☐ 鶏肉

☐ 塩

☐ こしょう

☐ でんぷん

☐ 油

☐ みりん

☐ こいくちしょうゆ

☐ うすくちしょうゆ

☐ 砂糖

☐ レモン果汁

☐ スパゲティ

☐ ベーコン

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ エリンギ

☐ しめじ

☐ うすくちしょうゆ

☐ サラダ油

☐ バジルペースト

☐ 塩

☐ こしょう

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ 鶏つくね

☐ はるさめ

☐ たけのこ

☐ しいたけ

☐ にんじん

☐ はくさい

☐ 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

☐ かぼちゃコロッケ

☐ 油

☐ 豚肉

☐ にんじん

☐ チンゲンサイ

☐ もやし

☐ サラダ油

☐ 塩

☐ こしょう

☐ パン

☐ 牛乳

☐ 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

☐ グリンピース

☐ サラダ油

☐ バセリ

☐ パター

☐ 牛乳

☐ 米粉

☐ チキンスープ

☐ 塩

☐ こしょう

☐ あじ

☐ 塩

☐ こしょう

☐ サラダスパイス

☐ ワイン風調味料

☐ オリーブ油

☐ ひね鶏

☐ 清酒

☐ キャベツ

☐ にんじん

☐ サラダ油

☐ 米酢

☐ うすくちしょうゆ

☐ ゆず果汁

☐ 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

☐ ポテトとお米のささみカツ

☐ 油

☐ キャベツ

☐ にんじん

☐ とうもろこし

☐ ひじき

☐ チキンハム

☐ 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