

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和7年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
献立	ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ			ご飯 牛乳 肉じゃが きびなごフライ 白菜の煮びたし			パン 牛乳 ビーフンスープ あじのバジル焼き ごまドレッシング和え			ボークカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ 野菜炒め			パン 牛乳 コンソメスープ 揚げ鶏のメキシカンソース 小松菜と大豆のサラダ		
献立材料	<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> パン		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> 厚揚げ			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> じゃがいも			<input type="radio"/> ベーコン		
	<input type="radio"/> もずく			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> ビーフン			<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="radio"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> 厚揚げ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> じゃがいも		
献立材料	<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> エリンギ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> セロリ		
	<input type="triangle-up"/> 塩			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> パセリ		
	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> 砂糖			<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> サラダ油		
献立材料	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> 米粉			<input type="checkbox"/> チキンスープ		
	<input type="checkbox"/> 昆布(だし)			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> カレー粉			<input type="checkbox"/> 塩		
	<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> ガラムマサラ			<input type="radio"/> 鶏肉		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごま油			<input type="checkbox"/> パプリカパウダー			<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="triangle-up"/> 清酒			<input type="radio"/> みりん			<input type="radio"/> あじ			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> 油		
献立材料	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> きびなごフライ			<input type="triangle-up"/> ワイン風調味料			<input type="checkbox"/> とんかつソース			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> ビーマン			<input type="triangle-up"/> はくさい			<input type="triangle-up"/> バジルペースト			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ビーマン		
	<input type="triangle-up"/> パプリカ			<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="checkbox"/> オリーブ油			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> 塩			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="triangle-up"/> トマト		
	<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> 油揚げ			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ		
献立材料	<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> みりん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> チリパウダー			<input type="checkbox"/> サラダ油		
	<input type="checkbox"/> はるさめ			<input type="radio"/> 削り節(だし)			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> 油			<input type="triangle-up"/> こまつな		
	<input type="triangle-up"/> キャベツ						<input type="radio"/> チキンハム			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん						<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> チキンハム		
献立材料	<input type="triangle-up"/> きゅうり						<input type="checkbox"/> 米酢			<input type="triangle-up"/> にら			<input type="radio"/> 大豆		
	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング						<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="checkbox"/> ごま		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ						<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング		
	<input type="radio"/> 塩						<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> こしょう						<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> こしょう		
献立材料	<input type="checkbox"/> ごま									<input type="radio"/> こいくちしょうゆ					
	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
献立	<b>親子丼</b> 牛乳 <b>ごぼうのかき揚げ(米粉)</b> もやしのサラダ			ご飯 牛乳 豆腐汁 さばの幽庵がけ じゃがいものそばろ煮			パン 牛乳 野菜シチュー ハンバーグのソース焼き キャベツとツナのサラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ 大豆の磯煮			パン 牛乳 ボークビーンズ 鶏肉のスパイス焼き チンゲンサイのソテー		
献立材料	<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ご飯			<input type="checkbox"/> パン		
	<input type="radio"/> 鶏卵			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> 豆腐			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 豚肉		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> 油揚げ			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> 油揚げ			<input type="checkbox"/> ワイン風調味料		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> わかめ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
献立材料	<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> エリンギ			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> パセリ		
	<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> コーンクリーム			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="radio"/> 大豆		
	<input type="checkbox"/> みりん			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ブロッコリー			<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ		
献立材料	<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> 煮干し(だし)			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		
	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)			<input type="radio"/> 削り節(だし)			<input type="checkbox"/> 米粉						<input type="checkbox"/> ウスターソース		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 昆布(だし)			<input type="radio"/> 豆乳			<input type="radio"/> あじ			<input type="checkbox"/> 砂糖		
	<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="radio"/> さば			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> チキンスープ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> 清酒			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダ油		
献立材料	<input type="radio"/> くきわかめ			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ			<input type="checkbox"/> 清酒			<input type="checkbox"/> 塩		
	<input type="radio"/> 塩			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> 鶏肉		
	<input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉)			<input type="radio"/> みりん			<input type="checkbox"/> とんかつソース			<input type="checkbox"/> 油			<input type="radio"/> 塩		
	<input type="checkbox"/> 油			<input type="triangle-up"/> ゆず果汁			<input type="checkbox"/> ウスターソース			<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> こしょう		
	<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> 大豆			<input type="radio"/> サラダスパイス		
献立材料	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> オリーブ油		
	<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="radio"/> 清酒			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> ワイン風調味料		
	<input type="radio"/> チキンハム			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> まぐろ油漬け			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> チキンハム		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ		
	<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
献立材料	<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="triangle-up"/> とうもろこし		
	<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="radio"/> 塩		
				<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> サラダ油		

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和7年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

12月15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)				
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ 厚揚げのチリソース 白菜とじゃこの炒め物			ご飯 牛乳 野菜のうま煮 揚げシュウマイ ナムル			パン 牛乳 えびチャウダー ポークチャップ ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 かきたま汁 肉みそビーンズ はりはり漬け			-食育の日- ご飯 牛乳 じゃぶ 白身魚の香味だれ れんごんのきんぴら							
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳							
献立	ベーコン 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 でんぷん			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			ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ えび サラダ油 バター 米粉 脱脂粉乳 チキンスープ とうもろこし コーンクリーム 塩 こしょう			豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ わかめ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)			鶏肉 清酒 サラダ油 豆腐 こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 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							
	豚肉 厚揚げ たまねぎ しいたけ しょうが サラダ油 チキンスープ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン でんぷん ごま油			ポークシュウマイ 油 もやし ほうれんそう 塩 にんじん ごま うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油			豚肉 たまねぎ ピーマン エリンギ 塩 こしょう にんにく 砂糖 トマトケチャップ ウスターソース でんぷん サラダ油			豚肉 塩 こしょう 大豆 しょうが 根深ねぎ にんじん ピーマン 砂糖 みそ こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん			ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 根深ねぎ 清酒 しょうが こいくちしょうゆ 米酢 砂糖							
材料	はくさい こまつな 塩 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			砂糖 ごま油			チキンハム ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			切り干し大根 きゅうり にんじん 塩 うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 ごま			豚肉 れんごん にんじん 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							
献立	12月22日(月) -冬至献立-			12月23日(火) -クリスマス献立-			12月平均 栄養量 (中学校)							献立紹介 作ってみませんか? じゃぶ -12月19日(金)-						
	ご飯 牛乳 ほうとう さばの有馬揚げ ひね鶏のゆずサラダ			パン 牛乳 ポトフ フライドチキン もやしの炒めサラダ クリスマスカップケーキ(チョコ)			エネルギー		748kcal					材料 5人分 分量(g)						
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳			たんぱく質		30.8g					鶏肉----- 125 清酒----- 3 ④ 砂糖----- 5 しょうゆ(濃)---- 5 木綿豆腐----- 150 つきこんにゃく--- 150 にんじん----- 90 たまねぎ----- 150						
	<input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)			<input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう			脂質		28.8%					はくさい----- 325 ごぼう----- 75 白ねぎ----- 50 砂糖----- 20 しょうゆ(淡) -- 30 しょうゆ(濃) -- 15 みりん----- 5 サラダ油----- 2.5						
献立	<input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油			<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> 油			カルシウム		342mg					【作り方】 ①鶏肉は小さめの一口大、豆腐は1.5cm角、にんじんはせん切り、たまねぎは短冊切り、はくさいは2cmざく切り、ごぼうはささがき、白ねぎは2cm幅に切っておく。 ②つきこんにゃくは、下ゆでしておく。 ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れる。焼き目がついたら④を加える。 ④②とごぼう、にんじん、たまねぎを入れて炒め、⑥を入れて調味する。 ⑤豆腐、はくさい、白ねぎを順に入れ、煮込んで仕上げる。						
	<input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> クリスマスカップケーキ(チョコ)			鉄		3.4mg											
材料							ビタミン		A 261μgRAE B1 0.53mg B2 0.56mg C 31mg											
							食塩相当量		3.1g											
材料							食物繊維		7.3g											
							マグネシウム		101mg											
材料							亜鉛		3.3mg					*兵庫県新温泉町の郷土料理 豆腐や野菜から「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることから、この料理の名前がついたといわれています。						