

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		ポークカレーライス 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	□ ご飯		□ ご飯		□ パン		□ ご飯		□ パン	
	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■
	○ 厚揚げ ○ もずく △ にんじん △ えのきたけ △ たまねぎ △ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	■	○ 豚肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しあわせ △ チングンサイ △ チキンスープ □ 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	■	○ 豚肉 □ ビーフン ○ 厚揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ ちんげんサイ △ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油	■	○ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ グリンピース △ しあわせ △ 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	■	○ ベーコン △ たまねぎ □ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリ △ バセリ □ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう	■
	○ 豚肉 塩 △ しあわせ 清酒 △ たまねぎ △ ピーマン △ パプリカ △ こいくちしょうゆ 砂糖 □ サラダ油 □ でんぶん	■	○ きびなごフライ	■	△ はくさい △ こまつな 塩 ○ 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	■	○ あじ ワイン風調味料 △ バジルペースト □ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう	■	○ 牛乳	■
	□ はるさめ △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	■	△ キャベツ △ にんじん △ きゅうり ○ チキンハム □ ごま 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ	■	△ キャベツ △ にんじん △ きゅうり ○ チキンハム □ ごま 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ	■	○ ポテトお米のささみカツ 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	■
	○ 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)	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■	○ 牛乳	■
	○ 牛乳	■	○ さば 清酒 塩 砂糖 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 □ でんぶん	■	○ 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 △ ブロッコリー □ サラダ油 □ 米粉 ○ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう	■	○ 豚肉 ○ 油揚げ △ さといも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	■	○ 豚肉 △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ 大豆 △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ 砂糖 ○ サラダ油 △ 塩 △ こしょう	■
	△ ごぼう △ たまねぎ ○ くわわかめ 塩 □ 天ぷら粉(米粉) □ 油	■	○ 鶏肉 清酒 塩 △ うすくちしょうゆ △ みりん △ ゆず果汁 □ でんぶん	■	○ 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 □ でんぶん	■	○ あじ △ しあわせ △ こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぶん 油	■	○ 鶏肉 塩 △ こしょう ○ サラダスパイス □ オリーブ油 △ ワイン風調味料	■
	△ 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	■	○ 鶏肉 清酒 △ じゃがいも △ グリンピース 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 □ サラダ油 塩 こしょう	■	○ まぐろ油漬け △ キャベツ △ にんじん △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ とうもろこし △ うすくちしょうゆ △ こしょう □ サラダ油	■	○ チキンハム △ チングンサイ △ 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	■		

○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・しほう） △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 :

くるみ :

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 揚げショウマイ 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 肉みそピーンズ はりはり漬け	-食育の日-
献立	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ ベーコン △ はるさめ △ じいたけ △ チングンサイ △ にんじん △ えのきだけ △ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じやがいも △ 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	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ じやがいも △ たまねぎ △ にんじん △ バセリ ○ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ えのきだけ △ 葉ねぎ △ わかめ △ 鶏卵 △ うすくちしょうゆ △ 塩 □ でんぶん △ 昆布(だし) △ 削り節(だし)	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 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 △ ごま △ 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
献立	○ 豚肉 △ 厚揚げ △ たまねぎ △ じいたけ △ しうが □ 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 △ トウバソージャン □ でんぶん □ ごま油	○ ポークショウマイ □ 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 □ でんぶん △ サラダ油	○ 豚肉 △ 塩 △ こしょう ○ 大豆 △ しうが △ 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 □ でんぶん	○ 木キ △ 塩 △ こしょう □ でんぶん △ 油 △ 根深ねぎ △ 清酒 △ しうが △ こいくちしょうゆ △ 米酢 △ 砂糖
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		○ 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 △ 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 △ れんこん △ にんじん △ しうが △ 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

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月平均栄養量 (中学校)	献立紹介 作ってみませんか?
献立	一冬至献立一 ご飯 牛乳 ほうとう さばの有馬揚げ ひね鶏のゆずサラダ	一クリスマス献立一 パン 牛乳 ボトル 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 たんぱく質 30.8g 脂質 28.8% カルシウム 342mg 鉄 3.4mg ビタミン A 261µgRAE B1 0.53mg B2 0.56mg C 31mg 食塩相当量 3.1g 食物繊維 7.3g マグネシウム 101mg 亜鉛 3.3mg	じゃふ -12月19日(金)-
献立	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ うどん ○ 豚肉 △ かぼちゃ △ だいこん △ はくさい △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根深ねぎ ○ みそ △ こいくちしょうゆ △ 煮干しだし)	○ パン ○ 牛乳 ○ ポークフランク △ キャベツ △ たまねぎ □ じやがいも △ にんじん △ ブロッコリー △ チキンスープ △ ワイン風調味料 △ 塩 △ こしょう		材料 5人分 分量(g)
献立	○ さば △ うすくちしょうゆ △ みりん △ 清酒 △ 山椒粉 □ でんぶん □ 油	○ 鶏肉 △ 塩 △ 清酒 □ でんぶん △ カレー粉 △ パブリカパウダー □ 油	鶏肉 ----- 125 △ 清酒 ----- 3 Ⓐ 砂糖 ----- 5 △ しうが(濃) ----- 5 △ 木綿豆腐 ----- 150 △ つきこんにやく ----- 150 △ にんじん ----- 90 △ たまねぎ ----- 150	はくさい ----- 325 △ ごぼう ----- 75 △ 白ねぎ ----- 50 Ⓑ 砂糖 ----- 20 △ しうが(淡) ----- 30 △ しうが(濃) ----- 15 △ みりん ----- 5 △ サラダ油 ----- 2.5
献立	○ 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 △ こまつな △ 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 □ クリスマスカップケーキ(チョコ)		*兵庫県新温泉町の郷土料理 豆腐や野菜から「じゃふ・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。

○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・しほう） △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: (ピーナッツ) 落花生: くるみ: