

学校給食献立表(南部学校給食センターA)

令和7年度2月分(2/2~2/27)

姫路市教育委員会

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 さといもコロッケ もやしの炒めサラダ			一節分献立 ご飯 牛乳 すまし汁 いわしフライ 大豆の磯煮			黒砂糖パン 牛乳 トマじゃが エスニックチキン 野菜のソテー			ご飯 牛乳 いものこ汁 キムチ炒め れんこんとハムのサラダ			ご飯 牛乳 ワンタンスープ 揚げそばのみそだれ きんぴらごぼう		
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"/> ご飯		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> 黒砂糖			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 豆腐			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> ベーコン		
	<input type="radio"/> えび			<input type="radio"/> かまぼこ			<input type="radio"/> にんにく			<input type="checkbox"/> 油揚げ			<input type="radio"/> にんじん		
	<input type="radio"/> はくさい			<input type="radio"/> わかめ			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> さといも			<input type="radio"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="radio"/> だいこん			<input type="radio"/> もやし		
	<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="radio"/> じゃがいも			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> 葉ねぎ		
	<input type="radio"/> 葉ねぎ			<input type="radio"/> えのきたけ			<input type="checkbox"/> トマト			<input type="radio"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> ワンタンの皮		
	<input type="radio"/> うずら卵			<input type="radio"/> 葉ねぎ			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> チキンスープ		
	<input type="radio"/> たけのこ			塩			塩			<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
材料	<input type="radio"/> しいたけ			うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> 清酒			<input type="checkbox"/> 昆布(だし)		
	<input type="radio"/> しょうが			削り節(だし)			うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> ごま油		
	<input type="checkbox"/> サラダ油			昆布(だし)			清酒			<input type="checkbox"/> 豚肉			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="checkbox"/> チキンスープ						チキンスープ			<input type="checkbox"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> しょうが		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> いわしのカリカリフライ			バジルペースト			<input type="radio"/> 清酒			<input type="checkbox"/> 砂糖		
	<input type="checkbox"/> 砂糖									<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 油		
	<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> はくさいキムチ			<input type="checkbox"/> しょうが		
	塩			<input type="radio"/> 大豆			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="checkbox"/> もやし			<input type="checkbox"/> 砂糖		
	<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> ナンブラー			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> みそ		
	<input type="checkbox"/> ごま油			<input type="radio"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> にんじん			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
料	<input type="checkbox"/> さといもコロッケ			<input type="radio"/> にんじん			<input type="checkbox"/> 塩			<input type="radio"/> にら			<input type="radio"/> みりん		
	<input type="checkbox"/> 油			うすくちしょうゆ			黒こしょう			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> 清酒		
	<input type="radio"/> もやし			こいくちしょうゆ			カレー粉			<input type="checkbox"/> ごま油			<input type="radio"/> 豚肉		
	<input type="radio"/> こまつな			<input type="checkbox"/> 砂糖						<input type="radio"/> れんこん			<input type="radio"/> ごぼう		
	<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> みりん			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> 米酢			<input type="radio"/> 米酢		
	<input type="radio"/> チキンハム			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> チキンハム			<input type="radio"/> こんにゃく		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ						<input type="radio"/> チンゲンサイ			<input type="radio"/> にんじん			<input type="radio"/> ごま		
	<input type="radio"/> 米酢						<input type="radio"/> キャベツ			<input type="radio"/> ごま			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="checkbox"/> 砂糖						<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="checkbox"/> 砂糖		
	<input type="checkbox"/> サラダ油						塩			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> みりん		
献立材料	<input type="checkbox"/> 塩						こしょう			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> サラダ油		
										<input type="radio"/> 鶏肉					
										<input type="checkbox"/> フォー			<input type="radio"/> 厚揚げ		
										<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="radio"/> はくさい		
										<input type="checkbox"/> もやし			<input type="radio"/> にんじん		
										<input type="checkbox"/> にら			<input type="radio"/> 葉ねぎ		
										<input type="radio"/> レモン果汁			<input type="radio"/> チキンスープ		
										<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
										<input type="checkbox"/> ナンブラー			塩		
										<input type="checkbox"/> 砂糖			こしょう		
材料	<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)			<input type="checkbox"/> 砂糖			油			<input type="checkbox"/> フォー			<input type="radio"/> はくさい		
				<input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ			<input type="radio"/> 豚肉			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> にんじん		
				こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> にら			<input type="checkbox"/> 油揚げ			<input type="radio"/> 葉ねぎ		
				うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="radio"/> チキンスープ		
				うすくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
				みりん			こしょう			<input type="checkbox"/> 塩			塩		
				<input type="checkbox"/> 砂糖			でんぷん			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="radio"/> しょうが		
				<input type="checkbox"/> 砂糖						<input type="radio"/> ギョウザ			<input type="radio"/> たまねぎ		
										<input type="checkbox"/> 油			<input type="radio"/> 大豆		
料	<input type="radio"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="radio"/> かえりちりめん		
	<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> 砂糖			油			<input type="checkbox"/> フォー			<input type="radio"/> くきわかめ		
	<input type="radio"/> くきわかめ			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 豚肉			<input type="radio"/> 鶏肉			<input type="checkbox"/> 天ぷら粉		
	塩			<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="checkbox"/> にら			<input type="checkbox"/> たまねぎ			塩		
	<input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉)						<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="radio"/> ギョウザ			<input type="checkbox"/> 油		
	<input type="checkbox"/> 油						こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> 油			<input type="radio"/> チキンハム		
				<input type="radio"/> こまつな			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="radio"/> キャベツ			<input type="radio"/> プロックロー		
	<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> こまつな			<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> 米酢		
	<input type="radio"/> 塩			<input type="radio"/> にんじん			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="checkbox"/> 砂糖		
	<input type="radio"/> ごま			うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> ちりめんじゃこ			<input type="checkbox"/> 米酢			<input type="checkbox"/> サラダ油		
献立材料	<input type="radio"/> かつおぶし			うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 塩		
	<input type="checkbox"/> 砂糖			砂糖			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 塩			こしょう		
	<input type="checkbox"/> 砂糖			砂糖			<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 砂糖					
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			砂糖			ごま油			<input type="radio"/> いちごジャム					
				砂糖											
				ごま油											
				辛子粉											

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度2月分(2/2~2/27) 姫路市教育委員会

2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)			2月24日(火)		
献立	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の漬け焼き 白菜の煮びたし		パン 牛乳 ごろごろ野菜とチキンのポトフ フランクフルトのソース焼き ごぼうのごまソテー		-食育の日- ご飯 牛乳 ばち汁 さわらのゆずみそだれ かんぴょうの卵とじ			パン 牛乳 ひね鶏と大根のスープ ドライカレー ポテトサラダ		ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のカリン揚げ じゃがいものそぼろ煮				
	<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ご飯					
	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳					
	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)		<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャベツ チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう		<input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)		<input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが サラダ油 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ		<input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> もずく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)					
	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子		<input type="radio"/> レバー入りチキンフランク トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> さわら 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 白みそ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> ゆず果汁		<input type="radio"/> 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう		<input type="radio"/> 豚肉 清酒 しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま					
材料	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな 塩 <input type="radio"/> 平天 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)		<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング		<input type="checkbox"/> かんぴょう 塩 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし サラダドレッシング 塩 こしょう		<input type="radio"/> 鶏肉 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも グリーンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダ油					
	2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			2月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	280μgRAE
	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 さばの竜田揚げ もやしのごま酢炒め			ご飯 牛乳 はるさめスープ 豚肉のしょうが焼き ツナおから			パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のレモン風味 小松菜のサラダ						B1	0.50mg
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが にんにく サラダ油 チキンスープ 豆みそ オイスターソース トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぶん			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 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			<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> みそ 塩 こしょう うすくちしょうゆ						C	27mg
	<input type="checkbox"/> さば しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶん 油			<input type="checkbox"/> 豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ ピーマン パプリカ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 レモン果汁						エネルギー	754kcal
<input type="radio"/> チキンハム もやし にら にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ごま サラダ油			<input type="radio"/> うの花 まくろ油漬け たまねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)			<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩			たんぱく質				30.0g	食塩相当量
献立														
材料														
献立														
材料														

2月19日(木)

献立紹介

作ってみませんか?

-2月19日(木)-


材料 5人分 分量(g)

さわら切身 ----- 5切  
清酒 ----- 5  
塩 ----- 少々  
片栗粉 ----- 35  
揚げ油 ----- 適量  
みそ ----- 15  
うすくちしょうゆ -- 4  
★ 砂糖 ----- 15  
本みりん ----- 15  
水 ----- 20  
ゆず果汁 ----- 10  
片栗粉 ----- 2

【作り方】

①さわらは塩と清酒で下味をつ  
ける。  
②鍋に★を合わせて加熱し、最後  
にゆず果汁と水溶き片栗粉を  
加えて混ぜ、たれを作っておく。  
③①のさわらに片栗粉をまぶ  
し、油で揚げる。  
④揚げたさわらに②のたれをか  
けて仕上げる。  
※魚はフライパンやグリルで焼  
いてもいいです。

○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: 