

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 さといもコロッケー 小松菜の辛子和え			一節分献立ー 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 鶏肉のエスニック揚げ グリーンサラダ			ご飯 牛乳 いものこ汁 豚肉のカリン揚げ 炒めなます			ご飯 牛乳 ワンタンスープ 焼きさばのみそだれ きんぴらごぼう		
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 黒砂糖			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉			☐ 豆腐			☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ ベーコン		
	☐ えび			☐ かまぼこ			☐ 豚肉			☐ 油揚げ			☐ にんじん		
	☐ はくさい			☐ わかめ			☐ にんにく			☐ さといも			☐ たまねぎ		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ だいこん			☐ もやし		
	☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ 葉ねぎ		
	☐ 葉ねぎ			☐ えのきたけ			☐ じゃがいも			☐ こんにゃく			☐ ワンタンの皮		
	☐ うずら卵			☐ 葉ねぎ			☐ トマト			☐ こんにゃく			☐ チキンスープ		
	☐ たけのこ			☐ 塩			☐ サラダ油			☐ しめじ			☐ うすくちしょうゆ		
献立材料	☐ しいたけ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ みそ			☐ こしょう		
	☐ しょうが			☐ 削り節(だし)			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま油		
	☐ サラダ油			☐ いわしのカリカリフライ			☐ 鶏肉			☐ 清酒			☐ さば		
	☐ チキンスープ						☐ ナンブラー			☐ 清酒			☐ 塩		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ ひじき			☐ 砂糖			☐ しょうが			☐ しょうが		
	☐ 砂糖			☐ 大豆			☐ 塩			☐ でんぶん			☐ みそ		
	☐ でんぶん			☐ 鶏肉			☐ 黒こしょう			☐ 油			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ 塩			☐ こんにゃく			☐ カレー粉			☐ 砂糖			☐ 清酒		
	☐ こしょう			☐ にんじん			☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶん		
	☐ ごま油			☐ うすくちしょうゆ			☐ 油			☐ だいこん			☐ 豚肉		
献立材料	☐ 米酢			☐ こいくちしょうゆ			☐ チキンハム			☐ れんこん			☐ ごぼう		
	☐ さといもコロッケー			☐ 砂糖			☐ キャベツ			☐ にんじん			☐ 米酢		
	☐ 油			☐ みりん			☐ ブロッコリー			☐ サラダ油			☐ ごま		
	☐ こまつな			☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ もやし						☐ 塩			☐ 米酢			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ にんじん						☐ 油			☐ 砂糖			☐ 砂糖		
	☐ 塩						☐ 白菜とじゃこのサラダ			☐ うすくちしょうゆ			☐ みりん		
	☐ うすくちしょうゆ						☐ 白菜とじゃこのサラダ			☐ 米酢			☐ サラダ油		
	☐ 砂糖									☐ ごま					
	☐ ごま油														
献立材料	☐ 辛子粉									☐ ごま					
	2月9日(月)			2月10日(火)			2月12日(木)			2月13日(金)			2月16日(月)		
献立	ご飯 牛乳 カレーうどん ごぼうのかき揚げ(米粉) 手作りぶりかけ			ご飯 牛乳 野菜のうま煮 ハンバーグの照り焼き もやしのごま酢炒め			ご飯 牛乳 スーミータン キムチ炒め 白菜とじゃこのサラダ			パン 牛乳 鶏肉のフォー 揚げギョウザ ひじきの炒めサラダ いちごジャム			ご飯 牛乳 白菜スープ じゃこと大豆のかき揚げ キャベツとハムのソテー		
献立材料	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ うどん			☐ 鶏肉			☐ 鶏卵			☐ 鶏肉			☐ 豚肉		
	☐ 豚肉			☐ がんもどき			☐ チキンハム			☐ フォー			☐ 厚揚げ		
	☐ 油揚げ			☐ にんじん			☐ コーンクリーム			☐ たまねぎ			☐ はくさい		
	☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ とうもろこし			☐ もやし			☐ にんじん		
	☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ にら			☐ 葉ねぎ		
	☐ 葉ねぎ			☐ えだまめ			☐ チンゲンサイ			☐ レモン果汁			☐ チキンスープ		
	☐ カレー粉			☐ しょうが			☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ カレールウ			☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ナンブラー			☐ 塩		
献立材料	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ 砂糖			☐ こしょう		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ みりん			☐ でんぶん			☐ 塩					
	☐ みりん			☐ 砂糖			☐ 豚肉			☐ こしょう			☐ たまねぎ		
	☐ 塩			☐ 鶏豚ハンバーグ			☐ こしょう			☐ チキンスープ			☐ 大豆		
	☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ 清酒			☐ ギョウザ			☐ かえりちりめん		
	☐ 削り節(だし)			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダ油			☐ 油			☐ くきわかめ		
	☐ ごぼう			☐ 砂糖			☐ はくさいキムチ			☐ キャベツ			☐ 天ぷら粉		
	☐ たまねぎ			☐ みりん			☐ もやし			☐ にんじん			☐ 塩		
	☐ くきわかめ			☐ でんぶん			☐ にんじん			☐ とうもろこし			☐ 油		
	☐ 塩			☐ チキンハム			☐ にら			☐ ひじき			☐ チキンハム		
献立材料	☐ 天ぷら粉(米粉)			☐ もやし			☐ こいくちしょうゆ			☐ チキンハム			☐ キャベツ		
	☐ 油			☐ にら			☐ みりん			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんじん		
	☐ ひじき			☐ こんにゃく			☐ ごま油			☐ サラダドレッシング			☐ 米酢		
	☐ こまつな			☐ 砂糖			☐ はくさい			☐ サラダ油			☐ 砂糖		
	☐ 塩			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんじん			☐ 塩			☐ サラダ油		
	☐ ごま			☐ 米酢			☐ きゅうり			☐ 砂糖			☐ こしょう		
	☐ かつおぶし			☐ ごま			☐ ちりめんじゃこ			☐ 塩					
	☐ 砂糖			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう					
	☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖			☐ 米酢			☐ いちごジャム					
	☐ みりん			☐ サラダ油			☐ ごま油								

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

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 とり天 小松菜とたくあんの和え物			パン 牛乳 ご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			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 ジャーマンポテト			ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ煮						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ そうめんばち <input type="triangle"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> かまぼこ ☐ もずく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン <input type="triangle"/> パプリカ こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 でんぷん	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> かまぼこ ☐ もずく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> かまぼこ ☐ もずく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)											
献立	鶏肉 しょうが にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩			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			さわら 清酒 塩 でんぷん 油 白みそ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん ゆず果汁			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 砂糖 でんぷん サラダ油 塩 こしょう			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 砂糖 サラダ油 でんぷん						
	天ぷら粉 油			砂糖 みりん でんぷん			かんぴょう 塩 鶏卵 鶏肉 根深ねぎ しょうが サラダ油 にんじん にら 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			砂糖 でんぷん サラダ油 塩 こしょう			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 でんぷん サラダ油						
材料	たくあん はくさい ごまつな 塩 ごま うすくちしょうゆ			チキンハム サラダ油 ごぼう 米酢 にんじん ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング															
献立	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 さばの照り焼き パンパンジー			ご飯 牛乳 はるさめスープ にらじゃが ツナおから			パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のレモン風味 小松菜のソテー			2月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	A	271μgRAE				
										エネルギー		746kcal		B1	0.50mg				
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぷん			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 ☐ はるさめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 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			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 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			たんぱく質		30.0g	食塩相当量	3.1g					
	☐ さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 でんぷん			☐ じゃがいも ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にら ☐ サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん			☐ 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			脂質		28.4%	食物繊維	6.6g					
献立	ささみ油漬け きゅうり にんじん もやし 塩 ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油			うの花 まぐろ油漬け たまねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ ごま油 砂糖			ごまつな キャベツ チキンハム とうもろこし にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油			カルシウム		335mg	マグネシウム	99mg					
										鉄		3.2mg	亜鉛	3.3mg					
材料										献立紹介		作ってみませんか?		さわらの ゆずみそだれ					
							-2月19日(木)-			材料 5人分 分量(g)		【作り方】							
材料										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		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。							