



学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度3月分(3/2~3/18) 姫路市教育委員会

		3月12日(木)		3月13日(金)		3月16日(月)		3月17日(火)	
献立	ご飯	ご飯		パン		ご飯		ご飯	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
献立	けんちん汁	けんちん汁		野菜シチュー		きつねうどん		関東煮	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き		ウインナーのカレー揚げ		ポテトささみカツ		さわらの塩焼き	
献立	炒めナムル	炒めナムル		キャベツの甘酢炒め		ひじきとコーンの炒め煮		もやしのサラダ	
	材料	材料		材料		材料		材料	
献立	<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="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳	
献立	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 豚肉		<input type="checkbox"/> 鶏肉		<input type="checkbox"/> うどん		<input type="checkbox"/> 豚肉	
	<input type="checkbox"/> 豆腐	<input type="checkbox"/> 豆腐		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="checkbox"/> わかめ		<input type="checkbox"/> じゃがいも	
献立	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> さといも	<input type="checkbox"/> さといも		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> にんじん	
献立	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> ごぼう		<input type="checkbox"/> エリンギ		<input type="checkbox"/> 葉ねぎ		<input type="checkbox"/> 厚揚げ	
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> とうもろこし		<input type="checkbox"/> 油揚げ		<input type="checkbox"/> 砂糖	
献立	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> こんにゃく		<input type="checkbox"/> コーンクリーム		<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> しんじょう	<input type="checkbox"/> しんじょう		<input type="checkbox"/> ブロッコリー		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
献立	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> 削り節(だし)	
	<input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> 削り節(だし)		<input type="checkbox"/> さわら	
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> チキンスープ		<input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ		<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 油		<input type="checkbox"/> もやし	
献立	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> ひじき		<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)		<input type="checkbox"/> 鶏肉		<input type="checkbox"/> とうもろこし		<input type="checkbox"/> きゅうり	
献立	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 鶏肉		<input type="checkbox"/> チキンウインナー		<input type="checkbox"/> とうもろこし		<input type="checkbox"/> チキンハム	
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> 天ぷら粉		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> カレー粉		<input type="checkbox"/> べーコン		<input type="checkbox"/> 米酢	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> サラダ油	
献立	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> 油		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> 砂糖	
	<input type="checkbox"/> こまつな	<input type="checkbox"/> こまつな		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> 塩	
献立	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> もやし		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> もやし	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> べーコン		<input type="checkbox"/> べーコン		<input type="checkbox"/> にんじん	
献立	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> きゅうり	
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> 米酢		<input type="checkbox"/> 米酢		<input type="checkbox"/> チキンハム	
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 米酢	
献立	<input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="checkbox"/> サラダ油	
	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> 砂糖	
献立	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 塩		<input type="checkbox"/> 塩	

		3月18日(水)		3月平均	
		-食育の日-		栄養量	
				(中学校)	
献立	ご飯	ご飯		エネルギー	760kcal
	牛乳	牛乳		たんぱく質	29.6g
献立	沢煮椀	沢煮椀		脂質	29.1%
	さばの有馬揚げ	さばの有馬揚げ		カルシウム	350mg
献立	筑前煮	筑前煮		鉄	2.9mg
	みかんゼリー	みかんゼリー		ビタミンA	244μgRAE
献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯		ビタミンB1	0.49mg
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳		ビタミンB2	0.56mg
献立	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 豚肉		ビタミンC	28mg
	<input type="checkbox"/> 油揚げ	<input type="checkbox"/> 油揚げ		食塩相当量	3.1g
献立	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん		食物繊維	6.9g
	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> だいこん		マグネシウム	104mg
献立	<input type="checkbox"/> えのきたけ	<input type="checkbox"/> えのきたけ		亜鉛	3.3mg
	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ			
献立	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩			
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			
献立	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)			
	<input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> 昆布(だし)			
献立	<input type="checkbox"/> さば	<input type="checkbox"/> さば			
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩			
献立	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん			
	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 油			
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			
	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん			
献立	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> 清酒			
	<input type="checkbox"/> 山椒粉	<input type="checkbox"/> 山椒粉			
献立	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 鶏肉			
	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> こんにゃく			
献立	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん			
	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> ごぼう			
献立	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん			
	<input type="checkbox"/> えだまめ	<input type="checkbox"/> えだまめ			
献立	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油			
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖			
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			
献立	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> みりん			
	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)			
献立	<input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> みかんゼリー			

# 献立紹介 作ってみませんか?

-3月16日(月)-

## ひじきとコーンの炒め煮

材料 5人分 分量(g)			
芽ひじき	14	砂糖	8
スイートコーン	50	こいくちしょうゆ	12
にんじん	50	サラダ油	適量
ベーコン	25	水	8

- 【作り方】**
- ①にんじんはせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。ひじきは戻しておく。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、にんじんを順に炒める。
  - ③戻したひじきを加えて炒める。
  - ④水、砂糖、こいくちしょうゆを加えてにんじんがやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤スイートコーンを加え、炒め合わせて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

