

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

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)	
献立	ご飯 牛乳 姫路おでん じゃこ豆 野菜炒め			ご飯 牛乳 かきたま汁 さわらのゆず風味 れんこんのきんぴら ひなあられ		パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン りっちゃんサラダ		赤飯(ごま塩) 牛乳 みそ汁 鶏肉の和風から揚げ チャプチェ 焼きプリンタルト	
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米) <input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米) <input type="checkbox"/> 小豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ほろさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 焼きプリンタルト			
献立	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのソース焼き ごぼうサラダ			ご飯 牛乳 キムチスープ 淡路たまねぎコロッケ チンゲンサイのソテー		ポークカレーライス 牛乳 きびなごフライ ひね鶏のゆずサラダ		パン 牛乳 ABCスープ あじのバジル揚げ ポテトサラダ	
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きびなごフライ <input type="checkbox"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <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 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう			

○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・しぼう) △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:

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 牛乳 けんちん汁 とり天 ナムル		パン 牛乳 野菜シチュー ウインナーのカレー揚げ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 きつねうどん ポテトささみカツ ひじきとコーンの炒め煮	ご飯 牛乳 関東煮 さわらの塩焼き もやしのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> さといも <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> みりん <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩
材料	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油
	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩	

		3月18日(水)	3月平均 栄養量 (中学校)		
献立	ご飯 牛乳 沢煮椀 さばの有馬焼き 筑前煮 みかんゼリー				
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	エネルギー	763kcal	
材料	<input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <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="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	たんぱく質	29.9g	
	<input type="triangle-up"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	脂質	29.1%	
			カルシウム	352mg	
			鉄	2.9mg	
			ビタミン	A	248μgRAE
				B1	0.50mg
				B2	0.57mg
			C	27mg	
			食塩相当量	3.0g	
			食物繊維	7.0g	
			マグネシウム	104mg	
			亜鉛	3.2mg	

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。