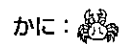
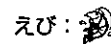
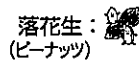
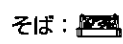
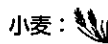


学校給食献立表(東ブロック) 令和3年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
こんだて	げんまいいりごはん 牛乳 きりたんぼじる じゃこさつまいものあまから	パン 牛乳 とうにゅうスープ だいこんサラダ みかん	ごはん 牛乳 かんとうに あますあえ	<b>このぼんがり</b> 牛乳 やさしいため	ごはん 牛乳 ギョウザスープ きゅうにくとだいすのいためもの	ごはん 牛乳 けんちゃんじる さばのうめに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> あおだいす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> のり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> すいギョウザ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まくろあぶらづけ(こめず) <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あます <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ
	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)
こんだて	パン 牛乳 ひじきスパゲティ れんごんのトマトに クリームチーズ	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに じゃこのげんきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのすのもの	ぶどうパン 牛乳 ポークビーンズ りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 さんべいじる ひじきとうふ かつおのぶりかけ	カレーライス(こめこむぎごはん) 牛乳 キャベツのあますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クリームチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> こめあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いかんてん <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> こなかつお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こめあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 ばちしる おこのみかきあげ(こめこ) しろなとたくあんのおえもの	ごはん 牛乳 ソコギク ナムル かんこくのり	なかよしパン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ ポイルやさい	なめし 牛乳 みそにこみうどん しろみざかなのゆずふうみ	パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(チョコ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しろな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいごんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こぼし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ

12月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	610kcal	
たんぱく質	21.7g	
脂質	27.1%	
カルシウム	305mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	221μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.51mg
	C	21mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.8g	
マグネシウム	82mg	
亜鉛	2.8mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-12月1日(水)-

じゃことさつまいもの甘辛

材料 5人分 分量(g)

さつまいも	250	砂糖	25
かえりちりめん	20	しょうゆ(濃)	10
揚げ油	適量	④ みりん	5
いりごま(白)	5	米酢	2.5
		水	5

【作り方】

- ①さつまいもを一口大に切り素揚げする。
- ②かえりちりめんを素揚げする。
- ③④の調味料を煮立ててたれを作り、①②を混ぜ合わせる。
- ④いりごまをかけて、仕上げる。  
(12月1日は、アレルギーに配慮して、ごまを抜いています。)



-12月20日(月)-

ソコギク

材料 5人分 分量(g)

牛肉	75	しょうゆ(淡)	20
おろしにんにく	少々	コチジャン	2.5
サラダ油	少々	砂糖	1.5
だいごん	75	いりごま(白)	2.5
干しいたけ	3	塩	少々
たまねぎ	50	ごま油	少々
にら	25	チキンスープ	75
卵	100	水	550

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②だいごん、しいたけはせん切り、たまねぎはうす切り、にらは2cm位に切る。
- ③サラダ油を熱し、おろしにんにく、牛肉を炒める。
- ④水、だいごん、しいたけ、たまねぎを加えて煮る。
- ⑤アクをとり、スープと調味料を加え、味を調える。
- ⑥溶き卵を流し入れ、にらと軽くすったいりごま、ごま油を入れて仕上げる。

○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



(ピーナッツ)