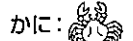
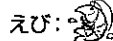
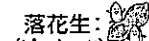
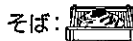
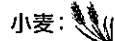
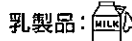


学校給食献立表(東ブロック) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
こんだて	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンのいためサラダ みかん	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 ワンダンスープ マーボー豆腐 みかん	あんかけどんぶり 牛乳 いかのてんぷら(こめこ)	ごはん 牛乳 やさいのみそしる さばのにつけ きんぴらごぼう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<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="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう	<input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお <input type="checkbox"/> でんぷん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお <input type="checkbox"/> でんぷん けずりぶし(だし)
	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トウバンジャン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> いか しお こしょう てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま
<input type="triangle-up"/> みかん					
こんだて	パン 牛乳 フェジョアード だいこんサラダ	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに ごぼうのかきあげ(こめこ)	こんさいカレー(こめこ) 牛乳 わふうサラダ	パン 牛乳 とうにゅうスープ ポークチャップ りんごジャム	ごはん 牛乳 のっぺいじる だいすどハムのかきあげ(こめこ) ぼうぜじゃこぶりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
	<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"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインふうちゅうみりょう しお こしょう	<input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすらたまご オイスターソース ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう せいしゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ しお こしょう みそ	<input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> こんにやく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) でんぷん
	<input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> だいす <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しめじ しお こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○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



(ピーナッツ)

	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 きつねうどん もずくどん	ごはん 牛乳 かんとくに きゅうりのすのもの	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 とうふじる ひいかにだいこんのにももの あぶらみそ	くろざとうパン 牛乳 コンノメスープ ポテトのチーズステーキ	ーとうじこんだてー わかめごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しるみぎかなのゆずふうみ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <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"/> 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"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ひいかに <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(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

12月22日(木)		12月平均 栄養量 (小学校4年生)		ビタミン		
こんだて	ークリスマスこんだてー パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)	エネルギー	623kcal	A	213μgRAE	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 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"/> ロマネスコ <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 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)	たんぱく質	21.9g	B1	0.36mg	
	脂質	27.9%	食塩相当量	2.3g	B2	0.48mg
	カルシウム	303mg	マグネシウム	82mg	C	22mg
	鉄	2.5mg	亜鉛	2.8mg		

～姫路市産水産物～

姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。

この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。



作ってみませんか？

12月15日(木)

もずく丼

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	100	ねぎ	15
清酒	4	土しょうが	2.5
しいたけ(干)	2.5	ごま油	3
砂糖	5	しょうゆ(淡)	15
しょうゆ(淡)	10	みりん	2.5
たまねぎ	75	砂糖	5
にんじん	25	チキンスープ	25
もずく	75	でんぷん	3
かまぼこ	50	水	25~50

【作り方】

- しいたけ・にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、土しょうがはみじん切り、かまぼこは薄切りにする。
- 鶏肉はしいたけとともに別だきにする。
- 鍋にごま油を熱し、土しょうがを炒め香りを出す。
- にんじん、たまねぎの順に炒め、しんなりしてきたら、もずく・水・スープ・砂糖・みりん・しょうゆ(淡)を加える。
- ②とかまぼこを入れしばらく煮て、ねぎを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。



○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)

特定原材料表示

