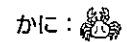
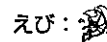
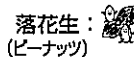
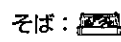
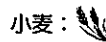


学校給食献立表(東ブロック) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 まめいりみそしる ピーフンのきんぴら	わかめごはん 牛乳 やさいのうまに じゃこのげんきあげ(こめこ)	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのれんこんソース キャンディチーズ	ごはん 牛乳 ちゅうかさそば マーボーどうぶ	おやこどんぶり 牛乳 ツナおから
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ピーファン <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <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"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> がんもどぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> さとう <input type="checkbox"/> かえりちりめん <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"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬぎ) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> でんぷん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> けずりぶし(だし)
こんだて	ごはん 牛乳 カムジャン さばのかわりみそに みかん	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかうまに ごぼうのかきあげ	ライむぎパン 牛乳 ドララのドラキュラスープ れんこんとツナのサラダ	ごはん 牛乳 こんさいのごまじる なっとうのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ほくさいスープ ジャーマンポテト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 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"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ピーツ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> なっとう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

○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



(ピーナッツ)

	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
こんだて	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ひじきサラダ	ごはん 牛乳 じゃぶ ねぎのすみそあえ	-しょくいくのひー むぎごはん 牛乳 とろろこんぶじる ごもくにまめ はりはりづけ	-とろじこんだてー ごはん 牛乳 かぼちゃのみそにこみうどん たらゆすぶうみ	-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(チョコ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> セロリ <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"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> いわつねぎ <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"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とろろこんぶ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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"/> みずな <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごはん <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"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> すけとうだら <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"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト <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"/> こめこ <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(チョコ)

12月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	616kcal	
たんぱく質	23.8g	
脂質	29.1%	
カルシウム	320mg	
鉄	2.3mg	
ビタミン	A	212μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.48mg
	C	21mg
食塩相当量	2.2g	
食物繊維	5.3g	
マグネシウム	81mg	
亜鉛	2.9mg	



作ってみませんか?

-12月12日(火)-

新献立

ドララのドラキュラスープ



材料 5人分 分量(g)

- ベーコン----- 75
- たまねぎ----- 125
- にんじん----- 50
- じゃがいも----- 125
- 赤ピーマン----- 15
- セロリ----- 10
- トマトケチャップ---- 10
- ダイストマト(缶)---- 75
- ポークスープ----- 75
- オリーブオイル----- 2.5
- 砂糖----- 5
- 塩----- 3
- こしょう----- 少々
- ピーツパウダー----- 1
- 水----- 500

【作り方】

- ①じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、赤ピーマンは角切り、セロリはみじん切りにしておく。
  - ②オリーブオイルを熱し、ベーコン、セロリを炒める。
  - ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮込む。
  - ④ポークスープ、砂糖、ダイストマトを加え煮込む。
  - ⑤赤ピーマンと残りの調味料を加え味を調える。水溶きしたピーツパウダーを加えて仕上げる。
- ピーツパウダーは、生や缶づめを使用してもよい。



おはなしにちなんだ  
こんだてに  
「おはなしマーク」が  
つきます。

おばけのアッチとドラキュラスープ  
作/角野 栄子・ポプラ社

○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

