

学校給食献立表(中ブロック) 令和3年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる ごもくにまめ そばろ	とりごぼうごはん 牛乳 やさしいみそしる れんごんのかきあげ(こめこ)	なかよしパン 牛乳 コンメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 ごんさいのどまじる おこのみかきあげ あじつかけり	ごはん 牛乳 カレーうどん パンパンジー みかん	ぶどうパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ししいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> 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"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> 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"/> ごなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あじつかけり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかん	<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"/> ワインぶどうちりめん <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"/> だいず <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 せんべいじる ぶたにくのしょうがやき しろなとたくあんのおえもの	パン 牛乳 レタスのスープ さつまいもサラダ わなしゼリー	ごはん 牛乳 すきやきぶら きゅうりのすのもの	だにこんどんぶり 牛乳 やさしいのにびたし	リッチパン 牛乳 きのごスパゲティ コーンキャベツ	ごはん 牛乳 いそかじる とりてん きんぴらごぼう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <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"/> しるな <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> わなしゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いとかんてん <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="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> ごま

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・おきしつ) □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

卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)

学校給食献立表(中ブロック) 令和3年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月18日(木)	11月19日(金)	11月22日(月)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 みそチゲ じゃこのげんきあげ(こめこ)	-しょくいくのひ- くりごはん 牛乳 もちむぎめんのぶしじる ぶたにくのみそいため みかん	ごはん 牛乳 はっぼうさい ハタハタのからあげ	スープカレー(むぎごはん) 牛乳 こまつなサラダ ヨーグルト	パン 牛乳 ミネストローネ あきさけのムニエルふう(こめこ) みかん	ごはん 牛乳 ぶたじる きのこぎゅうにくのいためもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> くり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎめんのぶし <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ハタハタ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しるいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> セロリー <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> みりん <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> からしこ <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" 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"/> あきさけ <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりよ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> まいたけ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん

	11月29日(月)	11月30日(火)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごまあえ	パン 牛乳 ワンタンスープ ジャーマンポテト チョコクリーム	エネルギー	614kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <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"/> 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 <input type="checkbox"/> チョコクリーム	たんぱく質	21.7g
			脂質	27.6%
			カルシウム	317mg
			鉄	2.5mg
			ビタミン	
			A	208μgRAE
			B1	0.39mg
			B2	0.50mg
			C	24mg
			食塩相当量	2.3g
			食物繊維	5.1g
			マグネシウム	81mg
			亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

-11月25日(木)-

ミネストローネ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	50	ダイストマト(缶)	75
サラダ油	2.5	さやいんげん	25
マカロニ(米粉)	10	おろしにんにく	1.5
塩	少々	バジルペースト	5
サラダ油	1.5	ポークスープ	75
じゃがいも	100	トマトケチャップ	10
たまねぎ	75	砂糖	5
にんじん	25	塩	4
キャベツ	100	こしょう	0.1
セロリー	5	水	400

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、たまねぎは短冊切り、にんじんははいちょう切り、キャベツは色紙切り、セロリーはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②さやいんげんは2cmに切り、ゆでておく。
- ③マカロニは塩を入れて下ゆでし、サラダ油をかけておく。
- ④サラダ油を熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ⑤にんじんを入れ、塩こしょうをして炒める。
- ⑥セロリー、ダイストマト(缶)、ポークスープ、水を入れて煮る。
- ⑦じゃがいも、キャベツを入れて煮る。
- ⑧砂糖、トマトケチャップを入れて調味し、マカロニ、さやいんげん、バジルペーストを入れて仕上げる。(バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。)

○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



そば



落花生

(ピーナッツ)



えび



かに