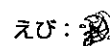
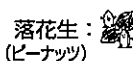
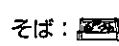
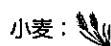


学校給食献立表(中ブロック) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

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	ぶたどん 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが じゃこのげんきあげ	ライむぎパン 牛乳 とうにゅうスープ けいにくのトマトに	ごはん 牛乳 やさいのみそしる <b>あつあげのたまごとし</b>	ごはん 牛乳 のっぺいじる ひじきのあぶらいため そぼろ				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ライむぎ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん				
	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みつば <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				
	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこめん) <input checked="" type="checkbox"/> <b>ごぼうのソテー</b>	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> はっぼうさい <input checked="" type="checkbox"/> タッティギム	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンスープ <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグのれんこんソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たぬきじる <input checked="" type="checkbox"/> さばのにつけ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらみそ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ソーススパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> もやしのごますいため <input checked="" type="checkbox"/> みかん				
	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しなちく <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごめす <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トンカツソース <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう			
<input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> ごめす <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> カイエンペッパー <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ	<input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> なら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごめす <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら				
<input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> カイエンペッパー <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん	<input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> みかん				

○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(たんすいかがつ・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(ごめこざつこごはん) 牛乳 <b>チーズサラダ</b>	ごはん 牛乳 カムジャタン だいこんのあますサラダ	-しょくいくのひ- ひめじれんこんごはん 牛乳 もやしのスープ ツナおから	-とうじこんだて- なめし 牛乳 かぼちゃのみそしる たらのゆずふうみ	-クリスマスこんだて- パン 牛乳 <b>ドララのドラキュラスープ</b> フライドチキン(ごめこ) ケーキ(チョコ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <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"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ごめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="checkbox"/> ごめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ) <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)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <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="checkbox"/> みそ <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"/> 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"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごめこ <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	611kcal	
たんぱく質	24.6g	
脂質	29.3%	
カルシウム	310mg	
鉄	2.1mg	
ビタミン	A	215μgRAE
	B1	0.41mg
	B2	0.48mg
	C	20mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.7g	
マグネシウム	79mg	
亜鉛	2.9mg	



作ってみませんか?

-12月21日(木)-

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

