

学校給食献立表(西ブロック) 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	とりごぼうごはん 牛乳 いそかじる やさいかきあげ	ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー	パン 牛乳 とうにゅうスープ ハンバーグのれんこんソース	わかめごはん 牛乳 あんかけうどん だいずとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 にらたまスープ チャップチェ みかん
こんだてざいりょう	<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> ペーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <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"/> はくさい <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん
	<input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> はんぱん(こむぎぬき) <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"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん
こんだて	ポークカレー(こめこざつこごはん) 牛乳 こまつナサラダ	ごはん 牛乳 かんとくに きゅうりのすのもの	パン 牛乳 ソーススパゲティ キャベツのあますしいため りんごジャム	ごはん 牛乳 せんべいじる さばのみそに そくせきづけ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン
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"/> はつかげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あすき <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"/> 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"/> 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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トンカツソース <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにく <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"/> だいこん <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"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ペーコン <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"/> とうもろこし <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"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん
	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> からし	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ

○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

卵

乳製品

小麦

そば

落花生

えび

かに

(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	おやこどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ	ごはん 牛乳 カムジャタン ナムル	—しょくいくのひ— ごはん 牛乳 ぼちじる だいすのいそに あじつけのり(しお)	—とうじこんだて— ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる たらゆずふうみ	—クリスマスこんだて— パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ 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="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> 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 type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> 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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <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"/> 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="radio"/> だいす <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツ <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パブリカ <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	615kcal	
たんぱく質	23.8g	
脂質	29.3%	
カルシウム	305mg	
鉄	2.2mg	
ビタミン	A	216μgRAE
	B1	0.35mg
	B2	0.47mg
	C	18mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.6g	
マグネシウム	80mg	
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
ビーツパウダー	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。水溶きしたビーツパウダーを加えて仕上げる。
- ビーツパウダーは、生や缶づめを使用してもよい。

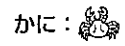
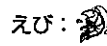
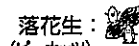
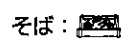
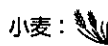


おはなしにちなんだ
こんだてに
「おはなしマーク」が
つきます。

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



(ビーナッツ)