

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和3年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

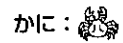
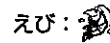
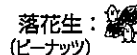
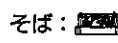
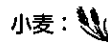
	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 はつぼうさい あけぎょうざ きりぼしだいこんのサラダ	ごはん 牛乳 さつまじる いわしのおかか ゆばとやさいのにびたし	チキンとだいずのカレーライス 「もちむぎごはん」 「チキンとだいずのカレー」 牛乳 いわつねぎてん ポイルブロックロー (ごまドレッシング)	あぶたまどん 「ごはん」 「あぶたまどんのく」 牛乳 やきししゃも れんごんのきんぴら	キャロットパン 牛乳 ポトフ とりにくのバーベキューソース ひじきスダゲティ	ごはん 牛乳 とうにゅうじる さわらのありまやき てづくりみかけ(ごまつなちめん) 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 type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しんじゆ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ぎょうざ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわしおかか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> だいず <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> つかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> いわつねぎてん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <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"/> かまぼこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こもちししゃも <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> クリスタルキャロット <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ボークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> りんごピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> スダゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<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"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さんしよ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かつおぶし <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"/> みかん
	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきふうに チーズのすりみまきやき じゃがいものマスタードあえ	ごはん 牛乳 わかめスープ コリアンチキン もやしのナムル	ごはん 牛乳 だいこんとあつあげのうまに あげごぼうのごまからめ スタミナなっとう	ミニパン 牛乳 シーフードスープスダゲティ (スダゲティ) コーンキャベツ みかん	ごはん 牛乳 けんちんじる あわじたまねぎコロッケ きりぼしだいこんのいためナムル	ごはん 牛乳 やさいのうまに きびなごフライ ひじきのいためサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> みりん <input type="checkbox"/> チーズすりみまき <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> なっとう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ラーゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> なっとう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ラーゆ	<input type="checkbox"/> ミニパン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> スダゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しんじゆ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あわじたまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> きびなごカリフライ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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



卵: 乳製品:



(ピーナッツ)

	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)
こんだて	-しょくいくのひ-	ごはん 牛乳 ちゅうかふうコンソープ ハンバーグのソースやき にんじんシリシリ	パン(けんさんこむぎしょう) 牛乳 ミネストローネ スペインふうオムレツ キャベツのカレーふうみ いちごジャム	ごはん 牛乳 ほうとう さげのゆうあんがけ ごまたくあん	-クリスマスこんだて-
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"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ごんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <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"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> おやどりすやき <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <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"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ス페인ふうオムレツ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さげ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こま	-クリスマスこんだて- わかめごはん 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ブロccoliのソテー ケーキ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こめこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> くるこしょう <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ブロccoli <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> マジックソルト <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ケーキ	

12月平均 栄養量 (小学校4年生)		
エネルギー	632kcal	
たんぱく質	25.9g	
脂質	27.9%	
カルシウム	352mg	
鉄	2.9mg	
ビタミン	A	233μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.54mg
	C	30mg
食塩相当量	2.2g	
食物繊維	5.3g	
マグネシウム	94mg	
亜鉛	3.2mg	

# かぜに負けない からだ 体をつくろう!



かぜに負けない体をつくるためには、毎日の生活に気をつけて、  
 体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。  
 栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、適度な運動と、  
 十分な睡眠で、寒い冬も元気に過ごしましょう。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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  
(ピーナッツ)



えび



かに

