

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和3年度10月分(10/1~10/29) 姫路市教育委員会

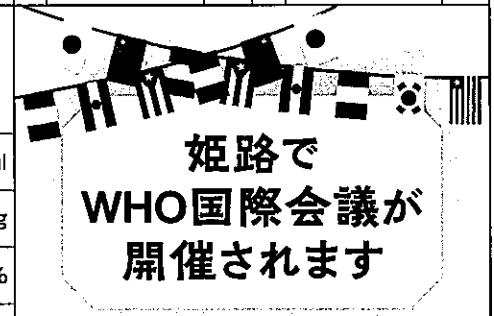
	10月1日(金)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ チャップチェ だいがくいも	ごはん 牛乳 すましじる しずのてんぷら きりほしだいこんのもの	わかめごはん 牛乳 ワンドンスープ にこみハンバーグ ポイルキャベツ	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごますいため	ごはん 牛乳 みそじる かんぴょうのたまごとし あじつけのり	チキンカレー 牛乳 ごぼろのソテー みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input 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"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みつば <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> しず <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"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンドンのかわ <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"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> かんもどき <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"/> 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"/> もやし <input type="checkbox"/> には <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> には <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> セロリー <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"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかん
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる やさいのかきあげ こまつなどたくあんのおえもの	ごはん 牛乳 ピーンスープ いためピンパ ヨーグルト(ぶどう)	ごはん 牛乳 いそかじる あきさけのムニエルふう だいすのもの	いりごなめし 牛乳 ごもくそば ウイナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに ちくわのいそべあげ	ごはん 牛乳 はくさいスープ さつまいもサラダ のりつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <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"/> えび <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input 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"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ピーファン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ヨーグルト(ぶどう)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさ <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"/> さけ <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークフランク <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"/> 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"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <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"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> 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"/> のりつくだに

○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:

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和3年度10月分(10/1~10/29) 姫路市教育委員会

	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月25日(月)	10月26日(火)
ごはん	ーしょくいくのひー あぶたまどんぶり 牛乳 やさしいため	ごはん 牛乳 あかだし ちめのエスカパーシェ	パン 牛乳 えびチャウダー キャベツとツナのソテー ブルーベリーマーガリン	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ きのこぎゅうにくのいためもの みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのにびたし	とりごはん ごはん 牛乳 ぼちじる さばのにつけ
ごはん	□ ごはん ○ たまご ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ かまぼこ □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ わかめ ○ ちくわ △ たまねぎ △ にんじん △ にんじん △ ごぼう △ ねぶかねぎ △ あかみそ ○ にぼし(だし)	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ えび □ サラダあぶら □ パター □ こむぎこ □ 牛乳 ポークスープ △ とうもろこし △ コーンペースト しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ とうふ △ にんじん △ たまねぎ △ ほうれんそう △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう △ エリンギ △ まいたけ ○ ぎゅうにく しお こしょう △ ビーマン △ あかピーマン △ たまねぎ □ サラダあぶら せいしゆ □ さとう オイスターソース みそ こいくちしょうゆ □ でんぶん △ みかん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにやく △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゆ △ はくさい △ こまつな ○ さつまあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ とりひきにく △ しょうが △ ごぼう △ にんじん △ こいくちしょうゆ □ さとう せいしゆ □ サラダあぶら ○ 牛乳 □ ばち ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ さば △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ せいしゆ
10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月平均 栄養量 (小学校4年生)			
ごはん 牛乳 スーミータン マーボー豆腐 タルト	ごはん 牛乳 フェジョアード キャベツのあますいため みかん	ごはん 牛乳 すきやきふうに たこのてんぷら	エネルギー	627kcal		
□ ごはん ○ 牛乳 △ とうもろこし △ コーンペースト ○ チキンナム(短冊) ○ たまご △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう でんぶん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ しろいんげん △ たまねぎ △ にんじん ○ ベーコン □ じゃがいも △ パセリ □ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく せいしゆ □ サラダあぶら ○ とうふ △ こんにやく △ はくさい △ にんじん △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	たんぱく質	25.0g		
○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ トウモロコシ あかみそ せいしゆ チキンスープ でんぶん	□ さとう しお こしょう △ キャベツ △ にんじん ○ ちりめんじゃこ □ サラダあぶら こめず □ さとう しお □ ごまあぶら △ みかん	○ たこ しお こしょう □ てんぷらこ □ あぶら	脂質	28.4%		
□ タルト			カルシウム	325mg		
			鉄	2.3mg		
			ビタミン	A	227μgRAE	
				B1	0.35mg	
				B2	0.53mg	
				C	28mg	
			食塩相当量	2.3g		
			食物繊維	4.1g		
			マグネシウム	90mg		
			亜鉛	3.3mg		
			※10月より「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいて計算しています。			



「第72回WHO西太平洋地域委員会」が10月25日~29日まで、姫路市で開催されます。地元で開催される国際会議をきっかけに、世界の国々について知ってもらうため、開催期間中に、会議参加国の料理を給食メニューに取り入れます。

「食」を通じて、会議参加国の生活風習や文化に触れ、世界観を知り、理解につなげていきましょう。

献立 10月27日(水) ~中国~

- ・スーミータン
- ・マーボー豆腐

○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・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

