





















学校給食献立表(北部学校給食センターA) 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)
献立	ご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉のザンギ こまつなと大豆のソテー	ご飯 牛乳 ばち汁 豚肉のカリン揚げ れんごんの炒め物	ご飯 牛乳 肉じゃが じゃこの元氣揚げ  もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の揚げ焼き グリーンサラダ	ご飯 牛乳 みそチゲ さげのから揚げ れんごととツナのサラダ	ご飯 牛乳 卵スープ  豚肉のみそ炒め パンハンジー
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 
献立	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> そうめんばち 油揚げ <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"/> 菜ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)	<input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> チキンフランク じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう パプリカピューレ オリーブ油 チキンスープ	<input type="radio"/> 豚肉 清酒 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みそ こいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ	<input type="radio"/> 鶏卵 ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 菜ねぎ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん こしょう <input type="checkbox"/> 豚肉 しょうが サラダ油 だいこん たまねぎ グリんピース みそ 砂糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん
献立	<input type="radio"/> 鶏肉 しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 でんぷん 油	<input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> うの花 塩 <input type="triangle-up"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 油	<input type="radio"/> 鶏肉 たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	<input type="radio"/> さげ 清酒 塩 こしょう でんぷん 油	<input type="radio"/> ささみ油揚げ きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん もやし <input type="checkbox"/> ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油
献立	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう サラダ油	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> ひね鶏 サラダ油 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ごま油 こしょう	<input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ポークハム キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> ブロッコリー 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> れんこん 米酢 まぐろ油揚げ にんじん ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="radio"/> ささみ油揚げ きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん もやし <input type="checkbox"/> ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油
献立	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)
献立	黒砂糖パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のスパイス焼き ポテトサラダ	ご飯 牛乳 すまし汁 和風ハンバーグ 切り干しだいごんの炒めナムル 和なしゼリー	パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のメキシカンソース キャベツとハムのサラダ	ビーフカレーライス 牛乳 かぼちゃクロッケ はくさいとじゃこの炒め物	わかめご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスーフ 揚げシューマイ ほうれんそうのおかか和え	パン 牛乳 ポークビーンズ いわしフライ ブロッコリーのソテー
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 カレー粉 じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> グリンピース しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 
献立	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう	<input type="radio"/> 豆腐 かまぼこ わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ 菜ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="radio"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター 牛乳 米粉 チキンスープ 塩 こしょう	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう たまねぎ ピーマン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ チリパウダー オリーブ油	<input type="radio"/> 鶏肉 だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう ポークシューマイ 油	<input type="radio"/> 豚肉 ワイン風調味料 <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"/> パセリ <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう
献立	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス  オリーブ油 ワイン風調味料	<input type="radio"/> 鶏肉ハンバーグ たまねぎ しめじ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう たまねぎ ピーマン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ チリパウダー オリーブ油	<input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> かぼちゃクロッケ 油	<input type="radio"/> ポークシューマイ 油 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> もやし 塩 かつおぶし うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> いわしのカリカリフライ <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> ベーコン とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう サラダ油
献立	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="triangle-up"/> ベーコン 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 楓葉ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油 ごま <input type="triangle-up"/> 和なしゼリー	<input type="radio"/> ポークハム キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="radio"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 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(たんずいかぶつ・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(北部学校給食センターA) 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)
献立	ご飯 牛乳 はくさいスープ 鶏肉のゆず香り焼き ごぼうの炒め物	一食育の日 ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 あじの有馬揚げ れんこんのきんぴら	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 さけの香草焼き ひじきとコーンの炒め煮	パン 牛乳 豆乳シチュー ポテトささみカツ キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 いものこ汁 厚揚げの卵とじ 青菜炒め
献立	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ ベーコン △ 厚揚げ △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ □ さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 牛肉 □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ ○ 焼き豆腐 △ こんにゃく △ はくさい □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 根深ねぎ △ うすくちしょうゆ △ みりん ○ さけ △ ワイン風調味料 △ バジルピューレ □ オリーブ油 △ 塩 △ しょう △ 黒しょう	☐ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ 大豆 ○ 青大豆 ○ 白いんげん豆 ○ 金時豆 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ コーンクリーム △ パセリ □ 米粉 ○ 豆乳 △ チキンスープ △ 塩 △ しょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 油揚げ □ さつまいも △ だいこん △ こんにゃく △ こんにゃく △ しめじ △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) ○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ みりん △ 削り節(だし)
材料	△ ごぼう ○ 米酢 △ 豚肉 △ サラダ油 △ にんじん △ はるさめ △ にら △ しょうが △ みりん △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ 砂糖 △ ごま △ ごま油 △ 塩 △ しょう	☐ でんぷん ☐ 油 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ しょうが □ サラダ油 △ 清酒 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 △ みりん □ ごま油	○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ □ 油 ○ ポークハム △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 △ しょう	△ ごまつな △ 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 △ しょう □ 砂糖

	11月26日(金)	11月29日(月)	11月30日(火)
献立	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ウィンナーのケチャップ炒め ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん 揚げさばのみそだれ ごまつなのごま炒め	ご飯 牛乳 中華スープ 蒸しシュウマイ はくさいのしらす和え みかん
献立	☐ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ ほうれんそう △ たまねぎ △ にんじん ○ 豆腐 △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 △ だいこん △ こんにゃく △ にんじん ○ ちくわ □ じゃがいも ○ がんもどき □ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ しょうが △ 削り節(だし)	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ にんじん △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ しょうが △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ しょう ○ ポークシュウマイ △ はくさい △ ほうれんそう △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ △ うすくちしょうゆ △ みかん
材料	△ ポークフランク △ たまねぎ △ ピーマン □ サラダ油 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ カレー粉 △ 塩 △ しょう	□ でんぷん □ 油 △ しょうが △ 砂糖 ○ みそ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ もやし △ ごまつな △ 塩 △ うすくちしょうゆ △ みりん △ ごま □ サラダ油	△ はくさい △ ほうれんそう △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ △ うすくちしょうゆ △ みかん

11月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	744kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	28.9%
カルシウム	352mg
鉄	2.9mg
ビタミン	A 261μgRAE
	B1 0.51mg
	B2 0.58mg
C 32mg	
食塩相当量	3.3g
食物繊維	6.7g
マグネシウム	104mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

れんこんの炒め物

材料 5人分 分量(g)

れんこん	150	緑豆はるさめ	18
にんじん	30	にら	18
豚肉	60	砂糖	5
土しょうが	1.2	しょうゆ	12
塩	1.2	みりん	2.4
こしょう	少々	ごま油	2.5
サラダ油	2.5	(水)	適量

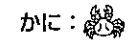
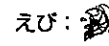
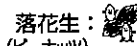
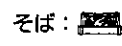
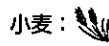
【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。はるさめはめるめの湯につけて、もどしておく。
- ②れんこんは5~6mm幅のいちよう切り、にんじんは3mm幅のいちよう切り、にらは2cm長さに切り、土しょうがはすり下ろす。
- ③サラダ油を熱し、土しょうがを炒めて香りを出し、豚肉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ④にんじん、れんこんを加えて炒め、調味料を入れる。(水を適量加えてもよい)
- ⑤はるさめを入れた後、にら、ごま油で調味を加えて仕上げます。

※給食では豚肉のかわりにひね鶏を使っています。

○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・しょう) △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)