

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和3年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

		2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)
献立		ご飯 牛乳 わかめスープ さけのから揚げ 切り干しだいごんの煮物	アップルパン 牛乳 オニオンスープ さといもコロッケ ごぼうサラダ	一節分献立 ご飯 牛乳 だいごんのみそ汁 いわしのかば焼き こまつなと大豆の炒め物 りんごゼリー	パン 牛乳 豆乳シチュー スティックハンバーグのソース焼き チンゲンサイのソテー	ご飯 牛乳 のつべい汁 豚肉のかわり揚げ はくさいとじゃこの炒め物
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル <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="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> さといも <input type="radio"/> 青大豆 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="radio"/> 金時豆 <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 チキンスープ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) 昆布(だし)
材料		<input type="radio"/> さけ 清酒 塩 ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="radio"/> いわし 清酒 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 ごいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="radio"/> スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 チキンスープ 塩 ごしょう
	材料	<input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> りんごゼリー	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="radio"/> ベーコン うすくちしょうゆ ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油
献立	チキンカレーライス 牛乳 とびうおフライ キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉のエスニック揚げ れんこんとツナのソテー	ご飯 牛乳 肉じゃが あじの有馬焼き 野菜炒め	ご飯 牛乳 うしお汁 鶏肉の漬け焼き だいごんの甘酢サラダ	親子丼 牛乳 わかさぎの甘酢あん ほうれんそうとたくあんの和え物	
献立		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> 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"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー ポークスープ とんかつソース トマトケチャップ ごいくちしょうゆ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒ごしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <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"/> 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 ごいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> はもボール <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)
	材料	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 ごしょう	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> あじ 清酒 塩 うすくちしょうゆ 本みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 ごしょう 一味唐辛子	<input type="triangle-up"/> だいごん 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖
材料	<input type="radio"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 ごしょう	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 ごしょう ごいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> だいごん 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ	

○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



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B) 令和3年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)
献立	パン 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ポークチャップ ジャーマンポテト ぼんかん	ご飯 牛乳 飛鳥汁 さけのゆず風味 ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 姫路おでん れんこんのかき揚げ もやしのごま酢和え	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ 切り干しだいごんの炒めナムル	いりこ菜めし 牛乳 かきたま汁 さばの香草焼き きんぴらごぼう
献立	□ パン	□ ご飯	□ ご飯	□ ご飯	□ ご飯
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	□ ご飯 □ ごま ○ ちりめんじゃこ △ ひろしまな
	○ 豚肉 △ だいこん △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが □ サラダ油 塩 ごしょう ナンプラー うすくちしょうゆ チキンスープ	○ ベーコン ○ 豆腐 △ はくさい △ にんじん △ えのきたけ △ ほうれんそう ○ 牛乳 ○ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	△ 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)	○ 豚肉 ○ いか ○ えび △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが □ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ	○ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ △ わかめ ○ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 でんぶん 昆布(だし) 削り節(だし)
	○ 豚肉 △ たまねぎ △ ピーマン △ エリンギ 塩 ごしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぶん □ サラダ油	○ さけ 清酒 塩 □ でんぶん 油 □ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ ゆず果汁 みりん □ でんぶん	△ れんこん △ たまねぎ ○ ちりめんじゃこ □ 天ぷら粉 塩 油	□ でんぶん □ 小麦粉 □ 砂糖 △ ギョウザ 油	○ さば ワイン風調味料 バジルピューレ オリーブ油 塩 ごしょう 黒ごしょう
□ じゃがいも 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン △ パセリ □ サラダ油 ごしょう	○ ひじき △ にんじん △ 油揚げ ○ 鶏肉 △ えだまめ □ サラダ油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	○ ひね鶏 清酒 塩 △ もやし △ きゅうり △ にんじん □ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま	△ 切り干しだいごん △ にんじん △ たら △ 根深ねぎ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごま油	○ 牛肉 △ ごぼう △ にんじん △ さつま揚げ △ こんにゃく △ グリンピース ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ サラダ油	
△ ぼんかん	△ ほうれんそう △ こんにゃく △ にんじん △ えのきたけ △ ほうれんそう ○ 牛乳 ○ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	□	□	□	
2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)	2月平均 栄養量 (中学校)		
献立	ご飯 牛乳 キムチスープ チャプチェ じゃがいものそぼろ煮	パン 牛乳 ソーススパゲティ 白身魚のスパイス揚げ はくさいのソテー	ご飯 牛乳 ほうれんそうのスープ とり天 大豆の磯煮	エネルギー 748kcal	
献立	□ ご飯	□ パン	□ ご飯	たんぱく質 31.1g	
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	脂質 28.4%	
	○ 豚肉 △ 根深ねぎ □ ごま油 △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ △ しめじ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ ごしょう	□ スパゲティ 塩 □ サラダ油 ○ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ □ サラダ油 とんかつソース ウスターソース あおさ粉 ごしょう	○ ベーコン △ ほうれんそう △ たまねぎ △ にんじん ○ 厚揚げ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ ごしょう	カルシウム 338mg	
	○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく △ うすくちしょうゆ △ はるさめ △ にんじん △ たら △ たけのこ △ しいたけ □ サラダ油 ごま △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 塩 ごしょう ごま油	○ ホキ ワイン風調味料 塩 ごしょう クッキングスパイス でんぶん 油	○ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく △ うすくちしょうゆ 清酒 塩 △ 天ぷら粉 □ 油	鉄 2.7mg	
□ じゃがいも 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン △ パセリ □ サラダ油 ごしょう	△ はくさい 塩 ○ ささみ油漬け □ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ □ 砂糖 ごしょう	○ ひじき ○ 大豆 ○ ちくわ △ こんにゃく △ にんじん △ グリンピース △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ サラダ油	ビタミン A 264μgRAE		
△ ぼんかん	○ 鶏肉 □ 砂糖 □ 清酒 □ じゃがいも △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ みりん でんぶん □ サラダ油	□	□	ビタミン B1 0.48mg	
				ビタミン B2 0.58mg	
				ビタミン C 29mg	
				食塩相当量 3.4g	
				食物繊維 6.3g	
				マグネシウム 103mg	
				亜鉛 3.5mg	

献立紹介  
作ってみませんか?

とり天

材料 5人分 分量(g)

鶏むね肉	300
土しょうが	2.5
おろしにんにく	2.5
A しょうゆ	10
清酒	5
塩	0.5
天ぷら粉	35
水	40
油(揚げ用)	適量

【作り方】

- 鶏むね肉は、一口大に切る。
  - 土しょうがは、すりおろしておく。
  - Aを合わせて鶏むね肉を入れ、下味を漬ける。
  - 天ぷら粉を水で溶いて衣を作り、③につけて、175℃から180℃の油で揚げる。
- ※とり天は大分県の郷土料理で、酢じょうゆや辛子、カボスの果汁などをつけて食べられます。給食では、下味がしっかりついているので、そのままでもおいしいですよ。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・おぎなつ) □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: