

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和3年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)	
献立	ご飯 牛乳 赤出汁 さばの照り焼き だいこんと鶏肉の炒め煮			パン 牛乳 野菜シチュー 淡路たまねぎコロッケ キャベツのカレー風味		赤飯(ごま塩) 牛乳 すまし汁 さわらの甘酢あん ほうれんそうの煮浸し ももゼリー		黒砂糖パン 牛乳 はるさめスープ ハンバーグのソース焼き ポテトサラダ プリンタルト	
	献立			献立		献立		献立	
材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> ごまつな入りつみれ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> 赤みそ 削り節(だし) <input type="radio"/> さば 塩 清酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <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"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐる油漬け カレー粉 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米) <input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米) <input type="radio"/> 小豆 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> かまぼこ <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 <input type="triangle-up"/> 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> さわら 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが 清酒 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="radio"/> 油揚げ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん 削り節(だし) <input type="triangle-up"/> ももゼリー		<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 清酒 塩 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ 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 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <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="checkbox"/> 焼きプリンタルト	
	材料			材料		材料		材料	
		3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)	
献立	ご飯 牛乳 すき焼き風煮(神戸ビーフ) いわしフライ パンパンジー			ご飯 牛乳 三平汁 豚肉のカリン揚げ はくさいのツナ和え		パン 牛乳 ポークビーンズ 白身魚のレモンソース キャベツとハムのソテー		ご飯 牛乳 豚スープ にらじゃが 中華風サラダ	
	献立			献立		献立		献立	
材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉(神戸ビーフ) <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 焼き豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> いわしのカリカリフライ <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油			<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さけボール <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ 清酒 うすくちしょうゆ 塩 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <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="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="radio"/> まぐる油漬け 米酢 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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 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 <input type="radio"/> ホキ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 レモン果汁 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 にら <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	
	材料			材料		材料		材料	

○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)

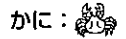
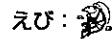
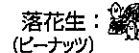
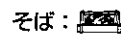
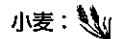
学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和3年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

3月11日(金)		3月14日(月)		3月15日(火)		3月16日(水)	
献立	パン 牛乳 ポンス 鶏肉のエスカベージュ ごぼうのごまソテー いちごジャム	ご飯 牛乳 豆腐汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒めサラダ		あんかけ丼 牛乳 じゃがいものかき揚げ はくさいのしらす和え		パン 牛乳 肉だんごのスープ さけのスパイス揚げ グリーンサラダ	
献立	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> パン	
献立	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 豚肉		<input type="radio"/> 牛乳	
献立	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ 塩 こしょう	<input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)		<input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが <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 塩		<input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
献立	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 米酢 砂糖	<input type="radio"/> 豚肉 塩 <input type="triangle"/> しょうが 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん		<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 塩 こしょう 油		<input type="radio"/> さけ ワイン風調味料 塩 こしょう クッキングスパイス でんぷん <input type="checkbox"/> 油	
献立	<input type="triangle"/> ごぼう 米酢 にんじん チキンハム <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 塩 サラダ油 <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐる油漬け うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう		<input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 <input type="radio"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ		<input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> ブロッコリー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	

3月17日(木)		3月18日(金)		3月平均 栄養量 (中学校)		<h3>献立紹介</h3> <h4>作ってみませんか?</h4> <h4>キャベツのみそ汁</h4> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr><td>厚揚げ</td><td>200</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>125</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>100</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>60</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>50</td></tr> <tr><td>煮干し(だし用)</td><td>22.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>675</td></tr> </table> <h4>【作り方】</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>厚揚げは、8~10mm厚さの色紙切りにする。</li> <li>キャベツは2cm角の色紙切り、たまねぎは5mm厚さの薄切り、にんじんは3mm厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。</li> <li>鍋に水を入れ、煮干しをしぼらくつけておき、その後、火にかける。</li> <li>沸騰したらうすくちしょうゆを取り出し、にんじん、たまねぎを入れ、やわらかくなったら、厚揚げ、キャベツを順に入れる。</li> <li>一旦火を止め、みそを溶かす。再び火をつけ、ねぎを入れて仕上げ。</li> </ol> <p>※だしは煮干し以外でもよい。葉の柔らかい春キャベツを使う場合は、ねぎと同時に入れてもよい。</p>	厚揚げ	200	キャベツ	125	たまねぎ	100	にんじん	60	ねぎ	30	みそ	50	煮干し(だし用)	22.5	水	675
厚揚げ	200																					
キャベツ	125																					
たまねぎ	100																					
にんじん	60																					
ねぎ	30																					
みそ	50																					
煮干し(だし用)	22.5																					
水	675																					
献立	ビーフカレーライス 牛乳 ウインナーの香り揚げ はりはり漬け	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏肉のゆず香り焼き 五目煮豆		エネルギー	771kcal																	
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリー <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)		たんぱく質	31.3g																	
献立	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩		脂質	29.8%																	
献立	<input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 バジル 塩 油	<input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		カルシウム	363mg																	
献立	<input type="triangle"/> 切り干しだいこん <input type="triangle"/> きゅうり 塩 <input type="triangle"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢			鉄	2.7mg																	
献立				ビタミン	A: 240μgRAE B1: 0.54mg B2: 0.59mg C: 31mg																	
献立				食塩相当量	3.4g																	
献立				食物繊維	6.8g																	
献立				マグネシウム	102mg																	
献立				亜鉛	3.4mg																	

○赤の食品…体をつくるもの (たんぱく質・むぎ質) □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



(ピーナッツ)