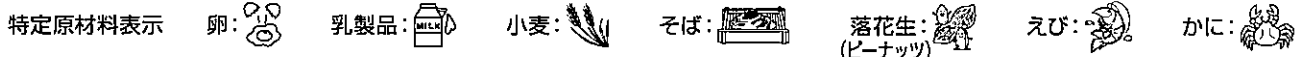


学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)
<b>献立</b>	ご飯 牛乳 関東煮 鶏肉の漬け焼き もやしのサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ 揚げシューマイ ごぼうのごまソテー みかん	パン 牛乳 ビーフンスープ チリコンカン ツナポテト	ポークカレーライス 牛乳 たららのフライ 青菜炒め	パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のプロバンス風 コーンサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん さばの有馬揚げ もやしの炒めサラダ
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく 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 トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ 塩 ごしょう 鶏肉 塩 ごしょう にんにく サラダ油 トマト トマトピューレ パプリカピューレ オリーブ油 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> 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)
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 ごしょう 一味唐辛子	<input type="checkbox"/> ポークシューマイ 油 ごぼう 米酢 にんじん ちりめんじゃこ ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング ごしょう ごま油	<input type="checkbox"/> 大豆 豚肉 たまねぎ ピーマン サラダ油 トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 ごしょう チリパウダー でんぷん	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たららフライ 油 ごまつな 塩 たまねぎ ベーコン ごしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 ごしょう にんにく サラダ油 トマト トマトピューレ パプリカピューレ オリーブ油 砂糖 キャベツ 塩 ごしょう とうもろこし チキンハム 米酢 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ ごしょう	<input type="checkbox"/> さば うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 でんぷん 油 ごしょう ごま油 うすくちしょうゆ ごしょう
<b>料</b>	<input type="checkbox"/> もやし 塩 きゅうり にんじん かまぼこ うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ごしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング ごしょう ごま油	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 にんじん まぐろ油漬け ごしょう ごま油 サラダドレッシング ごしょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 にんじん たまねぎ ベーコン ごしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖 ごしょう
	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)
<b>献立</b>	パン 牛乳 ひじきスパゲティ ホキのから揚げ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 <b>肉じゃが</b> 鶏肉のサンキ ごまつなサラダ 味付けのり	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのソース焼き ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 一鳥取献立 牛乳 じゃぶ はたはたのから揚げ クープイリチー	ご飯 牛乳 野菜のみそ汁 淡路たまねぎクロック キャベツとツナのサラダ	一食育の日 牛丼(神戸ビーフ) 牛乳 さばのから揚げ はりはり漬
<b>献立</b>	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 チキンスープ うすくちしょうゆ でんぷん 塩 ごま油 ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 チキンスープ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 豆腐 ごしょう にんにく にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし) 淡路たまねぎクロック 油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 牛乳 さけ 清酒 塩 ごしょう でんぷん 油
<b>材料</b>	<input type="checkbox"/> ホキ 塩 ごしょう でんぷん 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 しょうが にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 ごま油 ごしょう	<input type="checkbox"/> 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 砂糖 みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> はたはた 塩 ごしょう でんぷん 油	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬け ごしょう キャベツ 塩 ごしょう にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 ごしょう	<input type="checkbox"/> 切り干しだいこん きゅうり 塩 ごしょう にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 米酢
<b>料</b>	<input type="checkbox"/> キャベツ 塩 ごしょう にんじん ささみ油漬け 米酢 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> でんぷん 油 ごまつな はくさい 塩 まぐろ油漬け ごしょう にんじん サラダドレッシング 米酢	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 ごしょう もやし ごしょう にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 ごしょう ごま油 サラダ油	<input type="checkbox"/> 豚肉 にんじん 油揚げ 昆布 しいたけ ごしょう ごま油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖

○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)



学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)
献立	ご飯 牛乳 すまし汁 肉だんごのしくれ煮 こまつなと大豆のサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のスパイス焼き ジャーマンポテト	いりこ菜めし 牛乳 のっぺい汁 ウインナーの隣辺揚げ はくさいの煮浸し	ご飯 牛乳 みそチゲ あじの照り焼き ひじきとコーンの炒め煮	パン 牛乳 豆乳シチュー 鶏肉のエスニック揚げ キャベツとハムのサラダ
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぷん 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 清酒 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ベーコン 大豆 青大豆 白しんげん豆 金時豆 <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう
	<input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス <input type="checkbox"/> オリーブ油 ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> あじ 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 でんぷん 油
	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> かまぼこ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ひじき とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油	<input type="checkbox"/> チキンハム キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> 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

	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)	10月平均 栄養量 (中学校)		~姉妹都市提携50周年記念~ 姫路市と鳥取市は 昭和47年3月8日 に姉妹都市提携を し、令和4年3月で 50周年を迎えました。50周年を 記念して10月17日から21日の期 間中、鳥取市にちなんだ食材や献 立を給食メニューにとり入れます。 学校給食を通じて、姉妹都市であ る鳥取市の食材や郷土料理を知り、 その地域性や文化を理解するきっ かけとしましょう。 ~県産物資学校給食提供事業~ 県産物資学校給食提供事業を活用 し、県産食材である神戸ビーフや 味付けのりを学校給食で提供しま す。この事業は、児童生徒にそのお いしさや魅力を伝えるとともに、新 型コロナウイルス感染症により需 要が大きく落ち込んだ生産者の経 営安定を図ることを目的としてい ます。
献立	ご飯 牛乳 スーミータン 揚げさばのみそだれ ナムル	パン 牛乳 フェジョアード 白身魚のフリッター はくさいとじゃこの炒め物	ご飯 牛乳 豚汁 さげの香草焼き ひね鶏のゆずサラダ 味付けのり	エネルギー	765kcal	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	たんぱく質	30.5g	
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	脂質	30.7%	
	<input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> ささみ油漬 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 清酒 塩 こしょう でんぷん	<input type="checkbox"/> 白しんげん豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし)	カルシウム	334mg	
	<input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 でんぷん 油 しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> 白身魚フリッター	<input type="checkbox"/> さげ ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> パジルピュール <input type="checkbox"/> オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう	鉄	2.6mg	
	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう 塩 <input type="checkbox"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう	亜鉛	3.2mg	
			ビタミン	A 270μgRAE B1 0.46mg B2 0.58mg C 28mg		
			食塩相当量	3.6g		
			食物繊維	6.6g		
			マグネシウム	100mg		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むき汁) □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)

