

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度3月分(3/1~3/20) 姫路市教育委員会

		3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)
献立		パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのソース焼き ひね鶏のゆずサラダ 焼きプリンタルト	ビーフカレーライス 牛乳 白身魚のフリッター 野菜炒め	赤飯(ごま塩) 一ひなまつり献立 牛乳 キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう ももゼリー	ご飯 牛乳 はるさめスープ 鶏肉の甘辛揚げ ごまつなのごま炒め
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油	<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-up"/> 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 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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 とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<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="triangle-up"/> 鶏つくね <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> さわら 塩 清酒 サラダ油 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="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん サラダ油 <input type="triangle-up"/> ももゼリー	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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 <input type="triangle-up"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油
献立	献立	<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 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白身魚フリッター <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし 塩 サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さわら 塩 清酒 サラダ油 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="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん サラダ油 <input type="triangle-up"/> ももゼリー	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油
	献立	<input type="radio"/> ひね鶏 清酒 塩 キャベツ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> 焼きプリンタルト	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白身魚フリッター <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし 塩 サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん サラダ油 <input type="triangle-up"/> ももゼリー	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油
献立	献立	ご飯 牛乳 ワンタンスープ ホキのチリソース パンパンジー	パン 牛乳 はくさいスープ 豚肉のカリン揚げ ジャーマンポテト	ご飯 牛乳 じゃぶ さけのから揚げ 大豆の磯煮	黒砂糖パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き もやしの炒めサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 <input type="radio"/> ホキ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トマトケチャップ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 トウバンジャン みりん 清酒 サラダ油 <input type="radio"/> ささみ油漬け 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 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 塩 清酒 厚揚げ <input type="radio"/> はくさい <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="radio"/> 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 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="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="radio"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> さけ 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん 油 <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> セロリー <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 トマト トマトピューレ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> パジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風味料 <input type="checkbox"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油

○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)

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4年度3月分(3/1~3/20) 姫路市教育委員会

		3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)
献立	親子丼	牛乳 あじの竜田揚げ ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 うしお汁 さわらのフライ はりはり漬け	パン 牛乳 コーンスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ キャベツとツナのサラダ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 炒めナムル
	献立	<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"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> あじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> ちりめんじゃこ <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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> さわらフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> 米酢	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> バター <input type="triangle-up"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ターメリック <input type="triangle-up"/> コリアンダー <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <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"/> にら <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"/> チキンスープ <input type="radio"/> 赤みそ <input type="triangle-up"/> オイスターソース <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ポークシュウマイ <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油
献立	3月17日(金)	3月20日(月)	3月平均 栄養量 (中学校)		
献立	ご飯 牛乳 磯香汁 揚げさばのみそだれ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉の有馬焼き もやしのごま酢炒め クレープ(米粉)	エネルギー	779kcal	
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<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"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> 山椒粉 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉のクレープ	たんぱく質	31.3g	
献立			脂質	30.5%	
献立			カルシウム	349mg	
献立			鉄	2.8mg	
献立			ビタミン	A	274μgRAE
献立				B1	0.47mg
献立				B2	0.60mg
献立			C	24mg	
献立			食塩相当量	3.6g	
献立			食物繊維	6.2g	
献立			マグネシウム	100mg	
献立			亜鉛	3.9mg	

献立紹介 作ってみませんか?

揚げさばのみそだれ  
焼きさばのみそだれ

材料 5人分 分量(g)

【揚げさば】

- さば切身(40g程度) …5切
- 清酒 ……………10
- 塩 ……………1
- 片栗粉 ……………35
- 油(揚げ用) ……………適宜

【焼きさば】

- さば切身(40g程度) …5切
- 清酒 ……………10
- 塩 ……………1

【みそだれ(共通)】

- 土しょうが ……………5
- 砂糖 ……………15
- みそ ……………15
- しょうゆ(こいくち) ……10
- みりん ……………5
- 清酒 ……………15
- 水 ……………30
- 片栗粉 ……………2.5
- 水 ……………適宜

【作り方】

①【みそだれ】を作る。  
土しょうがはすりおろし、★と合わせて鍋に入れて煮る。  
水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。

②【揚げさば】を作る。  
さば切身に清酒、塩で下味をつけた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。

【焼きさば】を作る。  
さば切身に清酒、塩で下味をつけた後、グリルやフライパンで焼く。

③②に①のたれをかけて仕上げる。

○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)

