

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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	献立	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのソース焼き ひね鶏のゆずソテー 焼きプリンタルト	ビーフカレーライス 牛乳 たらのフライ 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 さわらの竜田揚げ さんびらごぼう ももゼリー	ご飯 牛乳 はるさめスープ 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え
	献立	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> アルファ化米(もち米)	<input type="checkbox"/> ご飯
		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> アルファ化米(うるち米)	<input type="checkbox"/> 牛乳
		<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> カレー粉	<input type="checkbox"/> 小豆	<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"/> ごま塩	<input type="checkbox"/> はるさめ	
献立	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> しいたけ	
	<input type="checkbox"/> エリンギ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 鶏つくね	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> セロリー	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> セロリー	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> えのきたけ	
献立	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> さわら	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 米粉	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こしょう	
献立	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ	<input type="checkbox"/> パプリカパウダー	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> でんぷん	
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉	
	<input type="checkbox"/> とんかつソース	<input type="checkbox"/> とんかつソース	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
献立	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> 砂糖	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> みりん	
	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> もやし	
	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	
献立	<input type="checkbox"/> ひね鶏	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> たらフライ	<input type="checkbox"/> さつま揚げ	<input type="checkbox"/> こんやく	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> ごま	
	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
献立	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にら	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> みりん	
	<input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> サラダ油	
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ももゼリー		
	<input type="checkbox"/> ゆず果汁	<input type="checkbox"/> サラダ油			
献立	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう			
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			
	<input type="checkbox"/> 焼きプリンタルト				
		3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)
献立	献立	ご飯 牛乳 ワントンスープ ホキのチリソース キャベツの甘酢炒め	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 さけの塩焼き 大豆の磯煮	黒砂糖パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のスパイス揚げ もやしのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン
		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 黒砂糖
		<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> ひね鶏	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 牛乳
<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> ベーコン	
献立	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> じゃがいも	
	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ	<input type="checkbox"/> 厚揚げ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> ワントンの皮	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 豆腐	<input type="checkbox"/> エリンギ	
献立	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> こんやく	<input type="checkbox"/> セロリー	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんにく	
	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> にんにく	
	<input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> トマト	<input type="checkbox"/> サラダ油	
献立	<input type="checkbox"/> ホキ	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> トマト	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> トマトピューレ	
	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	
	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> 砂糖	
献立	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> 根深ねぎ	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 根深ねぎ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こしょう	
	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> バジルピューレ	
	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> オリブ油	
献立	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> 鶏肉	
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こしょう	
	<input type="checkbox"/> トウバンジャン	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> クッキングスパイス	
献立	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	
	<input type="checkbox"/> 清酒	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> でんぷん	
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 油	
	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> もやし	
献立	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> きゅうり	
	<input type="checkbox"/> チキンハム	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> にんじん	
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ポークハム	
献立	<input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> 米酢	
	<input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> サラダ油	
		<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 砂糖	

○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)

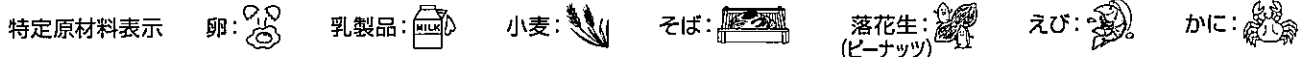
特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 あじの照り焼き ごぼうのごまソテー	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 エスニックチキン キャベツとツナのソテー	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げシューマイ ナムル		
	献	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はもボール <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 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="triangle-up"/> 削り節(だし) <input type="triangle-up"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 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"/> 베이콘 <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="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <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"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <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="checkbox"/> ごま油		
材料		<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 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="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <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 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 米酢	3月平均 栄養量 (中学校)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>献立紹介 作ってみませんか?</p> <p>揚げさばのみそだれ 焼きさばのみそだれ</p> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <p>【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</p> <p>【焼きさば】 さば切身(40g程度)…5切 清酒 ……………10 塩 ……………1</p> <p>【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</p> <p>★</p> <p>【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。</p> </div>		
献立	3月17日(金)	3月20日(月)	3月平均 栄養量 (中学校)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>エネルギー 771kcal</p> <p>たんぱく質 31.1g</p> <p>脂質 30.3%</p> <p>カルシウム 343mg</p> <p>鉄 2.7mg</p> <p>ビタミン</p> <p>A 272μgRAE</p> <p>B1 0.47mg</p> <p>B2 0.59mg</p> <p>C 25mg</p> <p>食塩相当量 3.6g</p> <p>食物繊維 6.2g</p> <p>マグネシウム 100mg</p> <p>亜鉛 3.8mg</p> </div>			
献	ご飯 牛乳 磯香汁 焼きさばのみそだれ ひね鶏のゆずサラダ	ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉の有馬揚げ 和風サラダ クレープ(米粉)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 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)			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たんぱく質 31.1g</p> <p>脂質 30.3%</p> <p>カルシウム 343mg</p> <p>鉄 2.7mg</p> <p>ビタミン</p> <p>A 272μgRAE</p> <p>B1 0.47mg</p> <p>B2 0.59mg</p> <p>C 25mg</p> <p>食塩相当量 3.6g</p> <p>食物繊維 6.2g</p> <p>マグネシウム 100mg</p> <p>亜鉛 3.8mg</p> </div>	
材料	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> 米粉のクレープ
献立							
材料							
献立							

○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)



(ピーナッツ)