

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	
献立	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン もやしのゆずサラダ	あんかけ丼 牛乳 蒸しシュウマイ れんこんの煮なます	ご飯 牛乳 いものこ汁 肉豆腐 りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ もやしの炒めサラダ	パン 牛乳 ポトフ 鶏肉のバジル揚げ コーンサラダ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 小魚と昆布のかき揚げ こまつなとたくあん和え物	
献立 材 料	<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="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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"/> 大豆 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しょうが <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="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークシュウマイ <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> しいたけ <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="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> 米粉	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> 米粉 <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="triangle-up"/> なると <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="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
		11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
	献立	アップルパン 牛乳 スモータン ハンバーグのれんこんソース ツナポテト	ご飯 牛乳 わかめのみそ汁 淡路たまねぎコロッケ ひね鶏のゆずサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉の照り焼き ツナおから	パン 牛乳 肉だんごのスープ ホキのから揚げ きのこスバゲティ みかん	ポークカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ こまつなと大豆の炒め物	一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦にゆずめん さけのゆず香り焼き 筑前煮 味付けのり
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> ささみ油漬け <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"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <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="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <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="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ちくわ <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <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="radio"/> うの花 <input type="radio"/> まぐろ油漬け <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"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> スバゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <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 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦そうめん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 味付けのり

○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A) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

		11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)	11月27日(月)	
献立	献立	ご飯 牛乳 だいこんと厚揚げの煮物 揚げそばのみそだれ 中華風サラダ	ご飯 牛乳 せんべい汁 豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら	パン 牛乳 ポソレ 揚げ鶏のメキシカンソース さつまいもサラダ ラフランスジャム	パン 牛乳 えびチャウダー ホキのレモン風味 コーンキャベツ	ご飯 牛乳 三平汁 豚肉のカリン揚げ ひじきの炒めサラダ	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
		料	料	料	料	料	料
			料	料	料	料	料
		11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	11月平均 栄養量 (中学校)		
献立	献立	ご飯 牛乳 ソコギク にしのヤンニョムかけ ナムル	パン 牛乳 ポークビーンズ 鶏肉のスパイス焼き れんこんとじゃこのサラダ	ご飯 牛乳 けんちん汁 揚げシュウマイ キャベツとハムのソテー	エネルギー 745kcal		
	材料	材料	材料	材料	たんぱく質 30.4g	食塩相当量 3.6g	
		料	料	料	脂質 29.3%	食物繊維 6.4g	
		料	料	料	カルシウム 334mg	マグネシウム 96mg	
		11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	鉄 2.5mg		
献立	献立	ご飯 牛乳 にんにく サラダ油 だいこん たまねぎ しいたけ 葉ねぎ 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ コチジャン 砂糖 ごま 塩 ごま油 でんぷん	パン 牛乳 豚肉 ワイン風調味料 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 ポークスープ サラダ油 塩 こしょう	ご飯 牛乳 鶏肉 豆腐 だいこん さといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 葉ねぎ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	ビタミン		
	材料	材料	材料	材料	A 254μgRAE		
		料	料	料	B1 0.51mg		
		料	料	料	B2 0.57mg		
		11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	C 32mg		
献立	献立	にんじん 油 根菜ねぎ ゆず果汁 にんにく しょうが 粉かつお こいくちしょうゆ みりん	鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料	パン 牛乳 鶏肉 豆腐 だいこん さといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 葉ねぎ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	エネルギー 745kcal		
	材料	材料	材料	材料	たんぱく質 30.4g	食塩相当量 3.6g	
		料	料	料	脂質 29.3%	食物繊維 6.4g	
		料	料	料	カルシウム 334mg	マグネシウム 96mg	
		11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	鉄 2.5mg		
献立	献立	もやし ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	れんこん 米酢 ちりめんじゃこ にんじん ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	パン 牛乳 鶏肉 豆腐 だいこん さといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 葉ねぎ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	ビタミン		
	材料	材料	材料	材料	A 254μgRAE		
		料	料	料	B1 0.51mg		
		料	料	料	B2 0.57mg		
		11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	C 32mg		

ホキのレモン風味

【作り方】

- ①レモンソースを作る。
★を合わせて鍋に入れてひと煮たさせ、レモン果汁を加える。水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ②ホキに塩、こしょうで下味をつけた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③②に①のたれをかけて仕上げる。

※ホキのほか、たらなどの白身魚や鶏肉でもよい。

材料 5人分 分量(g)

- ホキ ----- 200
- 塩 ----- 1
- こしょう --- 0.1
- 片栗粉 ----- 18
- 油(揚げ用) -- 適宜

【レモンソース】

- 砂糖 ----- 12
- しょうゆ(すく) -- 12
- しょうゆ(こいくち) --- 6
- みりん ----- 6
- 水 ----- 30
- レモン果汁 ----- 6
- 片栗粉 ----- 3
- 水 ----- 適宜

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎきつ) □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: