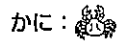
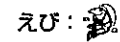
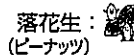
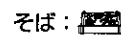
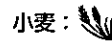


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

		12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
献立		パン 牛乳 コーンスープ ささみ梅肉メンチカツ はくさいとツナのサラダ	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ホキの磯辺揚げ れんこんのきんぴら	ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ はりはり漬け	パン 牛乳 豆乳シチュー あじのマリネ焼き ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 赤出汁 鶏肉の甘辛揚げ はくさいとじゃこのサラダ みかん
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンスープ <input type="checkbox"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> はくさいとツナのサラダ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> あおざ粉 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 切り干しだいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 青大豆 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> 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"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> コーンスープ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> クッキングスライス <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> しょう油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> ごまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> みかん
献立		ご飯 牛乳 野菜のうま煮 さけの塩焼き もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 みそチゲ さばの有馬揚げ ごまつなと大豆のサラダ	<b>他人丼</b> 牛乳 さといもコロケ 莖わかめのきんぴら	パン 牛乳 はくさいスープ ドライカレー グリーンサラダ	ご飯 牛乳 かす汁 れんこんのかき揚げ じゃがいものそぼろ煮
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さといもコロケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さといもコロケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> きわかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> きわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油

○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




(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12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

		12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)
献立		ぶどうパン 牛乳 クリームスバグティ 鶏肉のバジル焼き コーンキャベツ	チキンカレーライス 牛乳 わかさぎのから揚げ はくさいのツナンテー	一食育の日 ご飯 牛乳 ばち汁 ハンバーグのれんこんソース 大豆の磯煮	クリスマス献立 パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ(チョコ)
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 干しぶどう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スバグティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 小麦粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <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"/> セロリ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <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="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 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"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 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="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 米酢 <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"/> クリスマスケーキ(チョコ)
材料	<input type="checkbox"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかさぎ <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"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <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="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	

		12月21日(木)	12月平均 栄養量 (中学校)		
献立		一冬至献立 ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ホキのゆず風味 筑前煮	エネルギー	770kcal	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <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"/> 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"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> 削り節(だし)	たんぱく質	31.4g	
材料			脂質	30.0%	
	材料		カルシウム	352mg	
			鉄	2.9mg	
			ビタミン	A	257μgRAE
				B1	0.43mg
				B2	0.57mg
				C	32mg
			食塩相当量	3.6g	
			食物繊維	6.5g	
			マグネシウム	102mg	
			亜鉛	3.6mg	



## 作ってみませんか?

### ハンバーグのれんこんソース

材料 5人分 分量(g)

ハンバーグ(60g程度のもの) ----- 5個

<b>【れんこんソース】</b>	
れんこん ----- 50	トマトケチャップ --- 45
たまねぎ ----- 50	とんかつソース --- 15
サラダ油 ----- 4	砂糖 ----- 10
	みりん ----- 3
	片栗粉 ----- 4
	水 ----- 適宜

**【作り方】**

- ①【れんこんソースを作る】
  1. たまねぎは半分に切って薄切り、れんこんは1/4から1/6のいちょう切りにする。
  2. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎとれんこんを入れて炒める。
  3. ★を加えてひと煮たちさせたら、水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ② ハンバーグは焼いておく。
- ③ ②に①のれんこんソースをかける。

○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)

特定原材料表示

