

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 はくさいのツナンデー	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 さけの塩焼き れんこんとじゃこのサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ はりはり漬	パン 牛乳 豆乳シチュー あじのスパイス揚げ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 赤出汁 鶏肉の照り焼き はくさいと油揚げの煮物 みかん
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> コーンスープ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 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="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 焼き豆腐 <input type="radio"/> こんじやく <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> かぼちゃ <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 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="radio"/> 切り干しだいこん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米粉	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 青大豆 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="radio"/> 金時豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> マッシュルーム <input type="radio"/> コーンスープ <input type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> あじ <input type="radio"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> プロッコリー <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"/> 豆腐 <input type="radio"/> こまつな入りつみれ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> 赤みそ <input type="radio"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> みかん
献立	材料	<input type="radio"/> ささみ梅肉メンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> ざけ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> 米酢 <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> くきわかめ <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> ワイン風味調味料 <input type="radio"/> カレー粉 <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> プロッコリー <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> 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="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> こんじやく <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油
	材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> がんもどき <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> キムチ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> くきわかめ <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> ワイン風味調味料 <input type="radio"/> カレー粉 <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> プロッコリー <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> 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="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> こんじやく <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 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:
(ピーナッツ)


えび:

かに:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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 クリームスパゲティ 鶏肉のスイス揚げ コーンサラダ	チキンカレーライス 牛乳 わかさぎのから揚げ はくさいとツナのサラダ	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	パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン コーンキャベツ 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="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 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"/> パブリカパウダー <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="checkbox"/> 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"/> 菜ねぎ <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="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> 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="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 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"/> 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"/> 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"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> 油				
	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<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"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> 油			
<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <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="checkbox"/> クリスマスケーキ(チョコ)				

12月21日(木)		12月平均 栄養量 (中学校)	
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	765kcal
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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"/> 菜ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	たんぱく質	31.4g
	<input type="checkbox"/> 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	脂質	29.7%
	<input type="checkbox"/> 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)	カルシウム	353mg
		鉄	3.0mg
献立		ビタミン	
		A	253μgRAE
		B1	0.43mg
		B2	0.57mg
献立		C	32mg
		食塩相当量	3.4g
		食物繊維	6.5g
		マグネシウム	103mg
		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	
【れんこんソース】	
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】

- 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。
- 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。
- ★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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: