

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度3月分(3/1~3/18) 姫路市教育委員会

		3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)
献立	赤飯(ごま塩) 牛乳 うしお汁 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの煮浸し ひなあられ	-ひなまつり献立-		-卒業おめでとう献立-	
	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のから揚げ れんごんの炒め物 焼きプリンタルト	ご飯 牛乳 はるさめスープ 和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー		パン 牛乳 クリームシチュー 白身魚のフリッター もやしのサラダ	
献立	<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="checkbox"/> 小豆	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <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"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <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="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう
献立	<input type="checkbox"/> はもボール <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 白身魚フリッター
	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 白身魚フリッター <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油
献立	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <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"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <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"/> サラダ油
	<input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> 焼きプリンタルト	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	
		3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)
献立	ご飯 牛乳 けんちんうどん ポテトささみカツ キャベツとツナのソテー	パン 牛乳 カイン・ザウ ドライカレー はくさいのスープ煮		ご飯 牛乳 豆乳汁 肉だんごのしくれ煮 キャベツのしらすあえ	
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳
献立	<input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> 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"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> 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"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <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"/> 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"/> こしょう	<input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <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"/> まぐろ油漬け <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

○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)

	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
献立	パン 牛乳 はくさいスープ 揚げさばのマリネ ジャーマンポテト	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ豆 はくさいのゆずソテー	パン 牛乳 卵スープ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ いちごジャム	ご飯 牛乳 じゃぶ ホキの磯辺揚げ 野菜炒め
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 鶏肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="radio"/> 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	<input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう	<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="triangle-up"/> ごんにゃく <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"/> さば 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん 砂糖	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 <input type="radio"/> 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 うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> ホキ 塩 <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 油
<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> チキンムム <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう サラダ油	<input type="triangle-up"/> いちごジャム	<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	



作ってみませんか?

### 豆乳汁

#### 材料 5人分 分量(g)

豚肉	60	ごま油	3
さといも(またはじゃがいも)	100	みそ	54
だいこん	100	しょうゆ(うすくち)	2.5
ごぼう	60	削り節(だし用)	18
にんじん	50	水	550
ねぎ	30		

#### 【作り方】

- ①豚肉は、1~2cm幅の短冊切りにする。
- ②さといもとだいこんは1cm幅くらいの短冊切り、ごぼうはざさがき、にんじんは3mm厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③削り節でだしをとる。
- ④沸騰したら削り節を取り出し、豚肉、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなったら、じゃがいも、だいこんを順に入れる。
- ⑤一旦火を止め、みそを溶き入れる。再び火をつけ、豆乳、ごま油、しょうゆ、ねぎを入れて仕上げる。

※だしは削り節以外でもよい。

豆乳を入れた後は煮立ててしまうと分離してしまうので、弱火で煮立てないようにする。

#### 3月平均 栄養量 (中学校)

エネルギー	726kcal	
たんぱく質	29.8g	
脂質	28.6%	
カルシウム	348mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	256μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.57mg
	C	29mg
食塩相当量	3.5g	
食物繊維	6.5g	
マグネシウム	102mg	
亜鉛	3.4mg	

○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:  
(ピーナッツ)



えび:



かに:

