

学校給食献立表(東ブロック) 令和3年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのうまに ねぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 <b>どうもろごしのスープ</b> あつあげのチリソース みかん	パン 牛乳 はくさいスープ だいがくいも スライスチーズ	わかめごはん 牛乳 かんとくに きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 あおさじる スタミナやきにく みかん	パン 牛乳 カレースパゲティ コーンキャベツ ようなしジャム
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> しろみそ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> どうもろごし <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しんじけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> いかんてん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> どうぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ビーマン <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> どうもろごし <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ようなしジャム
こんだて	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 みそチゲ チャブチエ かんこくのり	くろざとうパン 牛乳 フェジョアーダ こまつなサラダ	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> なつとうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 かすじる れんこんとけいにくのあまからに	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ドライカレー	ごはん 牛乳 いそかじる さばのにつけ チンゲンサイとたくあんをあえもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> どうぶ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しんじけ <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> くろざとう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶらうちのみりよ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> どうもろごし <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> からしこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> どうぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> なつとう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さともいも <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にほし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> ひねどり <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> とりレバー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶらうちのみりよ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんずいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

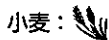
特定原材料表示



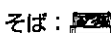
卵



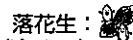
乳製品



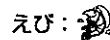
小麦



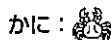
そば



落花生  
(ピーナッツ)



えび



かに

	11月18日(木)	11月19日(金)	11月22日(月)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
こんだて	いりこなめし 牛乳 けんちんうどん こまつなどれんこんのソテー	ーしょくいくのひー あんかけどんぶり 牛乳 はもてんぷら	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーだいこん みかん	ごはん 牛乳 むぎやきぶうに いかのてんぷら(こめこ)	アップルりん 牛乳 ワンタンスープ さつまいもサラダ	じゃこまめごはん 牛乳 みそしる ごもくきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> はも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にはら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> せしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゆんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

	11月29日(月)	11月30日(火)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 はっほうさい ハタハタのからあげ	パン 牛乳 カレースープ(バスタ(こめこめん)) ひじきとうもろこしのいために ヨーグルト	エネルギー	617kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ハタハタ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ライスパスタ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みりん <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	たんぱく質	21.9g
			脂質	26.9%
			カルシウム	321mg
			鉄	2.2mg
			ビタミンA	249μgRAE
			ビタミンB1	0.39mg
			ビタミンB2	0.52mg
			ビタミンC	20mg
			食塩相当量	2.4g
			食物繊維	4.5g
			マグネシウム	87mg
			亜鉛	2.9mg

## 献立紹介

# 作ってみませんか?

—11月25日(木)—

## さつまいもサラダ

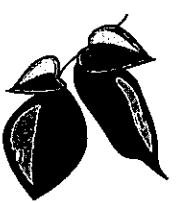
給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

**材料 5人分 分量(g)**

さつまいも	250	とうもろこし	25
塩	適量	マヨネーズ	40
にんじん	25	塩	少々
キャベツ	50	こしょう	少々
ポークハム	50	サラダ油	適量

**【作り方】**

- ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん・ポークハム・キャベツを炒め、塩・こしょうをする。
- ④さつまいも・とうもろこしを入れ、マヨネーズを入れて仕上げる。



○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…体の調子をとのえるもの(ビタミン)