

学校給食献立表(中ブロック) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー	パン 牛乳 にくだんごのスープ だいがくいも	ごはん 牛乳 とうふじる さばのにつけ あぶらみそ	リッチパン 牛乳 トマじゃが チキンのいためサラダ	なめし 牛乳 きつねうどん ちくわのいそべあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 まめいりみそしる ちくぜんに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> こまあぶら <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <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"/> あぶら <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> 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"/> だいこんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやいんげん <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 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)
こんだて	ごはん 牛乳 かんとうに もやしのごますいため	パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロケ キャベツのソテー (ちゅうのうソース)	あきのチキンカレー(こめこ) 牛乳 ひじきのいためサラダ	かんこくまぜごはん 牛乳 キムチスープ いためナムル	パン 牛乳 フェジョアード あきさけのムニエルふう(こめこ)	ごはん 牛乳 やさいのみそしる くきわかめのきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> なす <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <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"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input 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 type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あきさけ <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こま <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"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○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(中ブロック) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)
ごはん	ごはん 牛乳 すましじる ごもくにまめ あじつけのり	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロウ みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが えだまめのかきあげ	パン 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ キャンディチーズ	ごはん 牛乳 せんべいじる ツナおから	ごはん 牛乳 みそチゲ ごぼうのソテー  みかん
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳
とうふ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく
にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> せんべい	<input type="checkbox"/> せいしゅ
わかめ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> とうふ
はねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> はねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ
しいたけ	<input checked="" type="checkbox"/> しいたけ	<input checked="" type="checkbox"/> パセリ	<input checked="" type="checkbox"/> グリンピース	<input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ
かまぼこ	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく	<input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト	<input checked="" type="checkbox"/> だいこん	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん
うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> パセリ	<input checked="" type="checkbox"/> しめじ	<input checked="" type="checkbox"/> もやし
こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> いら
けずりぶし(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
ごんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> ごんぶ(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みそ
だいず	<input type="checkbox"/> だいず	<input checked="" type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> うのはな	<input type="checkbox"/> ごまあぶら
ごぼう	<input checked="" type="checkbox"/> ごぼう	<input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(むぎめぎ)	<input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ)	<input type="checkbox"/> ポークスープ
たけのこ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input checked="" type="checkbox"/> ピーマン	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> えだまめ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ごぼう
れんこん	<input type="checkbox"/> れんこん	<input checked="" type="checkbox"/> にんにく	<input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし	<input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> こめず
こんにゃく	<input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく	<input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ	<input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> あかみそ	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input checked="" type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> キャベツ
さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> テンメンジャン	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> さとう	<input checked="" type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> ポークハム
うすくちしょうゆ	<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"/> しお	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input checked="" type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> ごま
こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
あじつけのり	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> あぶら	<input checked="" type="checkbox"/> さとう	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング
		<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
		<input checked="" type="checkbox"/> みかん			<input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> みかん

	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)
ごはん	スープカレー(ざっこごはん) 牛乳 キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 あずかじる いわしのかばやきふう	パン 牛乳 けいにくのフォー さつまいもサラダ
ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳
ベーコン	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> けいにく
とうふ	<input checked="" type="checkbox"/> とうふ	<input checked="" type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> フォー
はくさい	<input type="checkbox"/> はくさい	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> もやし
にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん	<input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ	<input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ
えのきたけ	<input type="checkbox"/> えのきたけ	<input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう	<input checked="" type="checkbox"/> いら
ほうれんそう	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう
ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう	<input checked="" type="checkbox"/> あかみそ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
あかみそ	<input type="checkbox"/> あかみそ	<input type="checkbox"/> しろみそ	<input type="checkbox"/> しお
うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> こしょう
けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> いわし	<input type="checkbox"/> チキンスープ
さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さつまいも
しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> あぶら	<input checked="" type="checkbox"/> にんじん
こんにゃく	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input checked="" type="checkbox"/> キャベツ
キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> さとう	<input checked="" type="checkbox"/> ポークハム
ポークハム	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし
とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
みかん	<input type="checkbox"/> みかん		

10月平均 栄養量 (小学校4年生)

エネルギー	609kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	29.8%
カルシウム	315mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 214μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.48mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	81mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

-10月27日(金)-

スープカレー

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	125	さやいんげん	25
カレー粉	少々	ダイストマト(缶)	50
おろしにんにく	1.25	みりん	10
しょうが	2	しょうゆ(淡)	20
サラダ油	2.5	しょうゆ(濃)	5
いんげん豆ペースト	100	カレー粉	2.75
セロリ	5	塩	少々
たまねぎ	200	こしょう	少々
じゃがいも	125	ポークスープ	100
にんじん	75	水	200

【作り方】

- にんじんは5mmのいちょう切り、じゃがいもは2cmの角切り、たまねぎは短冊切り、さやいんげんは2cmに切ってゆでて冷ます。セロリはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- サラダ油を熱し、鶏肉、おろしにんにく、しょうが、セロリを炒め、カレー粉、塩、こしょうを加える。
- にんじん、たまねぎを加える。
- 水を加え、じゃがいも、ダイストマト、ポークスープ、いんげん豆ペーストを加え、しょうゆ、みりんを味を調える。
- 水溶きカレー粉を加える。
- さやいんげんを加え仕上げる。

○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…体の調子をどとのえるもの(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: 