

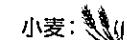
学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

○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…ねつや力のものになるもの（たんすい）かぶつ・しほう） △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:



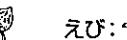
乳製品：



そば:



(ピーナツ)



1000

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月18日(金)		11月21日(月)		11月22日(火)		11月24日(木)		11月25日(金)		11月28日(月)	
こんだて	-しょくいくのひー	ごはん 牛乳 にくじが はものでんぶら	ごはん 牛乳 いそかじる こまつなれんこんのソテー なつとう	ごはん 牛乳 かきたまじる マー・ボーダー・だいこん	ぶどうパン 牛乳 ポトフ さかなのエスカベージュ		ポークカレー(ごめこ) 牛乳 ツナサラダ		ごはん 牛乳 やさいのみそしる あつあげのチリソース みかん			
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳	□ ごはん △ 牛乳	□ ごはん △ 牛乳	□ ごはん △ 牛乳	□ パン △ ほしごどう ○ 牛乳	□ ごはん ○ ぶたにく △ ジャガイモ △ たまねぎ △ にんじん △ セロリー △ ポークフランク △ キャベツ △ にんじん △ しょうが △ にんにく △ サラダアバラン △ ブロッコリー △ ポークスープ △ ワイン(うちゅうめりょう) △ しお △ こしょう ○ ぶたにく △ だいこん △ にんじん △ しいたけ △ にら △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ ポークスープ △ ごまあぶら △ さとう △ こいくちしようゆ △ あかみそ △ せいいしゅ △ でんぶん	□ ごはん ○ ぶたにく △ ジャガイモ △ たまねぎ △ にんじん △ セロリー △ しょうが △ にんにく △ たまねぎ △ ブロッコリー △ ポークスープ △ ワイン(うちゅうめりょう) △ しお △ こしょう ○ ホキ △ こしょう □ でんぶん △ あぶら △ あかピーマン △ ピーマン △ たまねぎ △ オリーブオイル △ こめず △ さとう ○ なつとう △ にんじん △ しいたけ △ にら △ しょうが △ にんにく △ トウバンジャン △ ポークスープ △ ごまあぶら △ さとう △ こいくちしようゆ △ あかみそ △ せいいしゅ △ でんぶん	□ ごはん ○ ぶたにく △ だいこん △ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ えのきだけ △ はねぎ ○ ちくわ ○ みそ ○ にぼし(だし) ○ あつあげ ○ ぶたにく △ たまねぎ △ グリンピース △ しいたけ △ しょうが ○ サラダアバラン △ ポークスープ ○ さとう △ こいくちしようゆ △ トマトケチャップ △ トウバンジャン ○ でんぶん ○ ごまあぶら △ みかん	□ ごはん ○ 牛乳	△ だいこん △ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ えのきだけ △ はねぎ ○ ちくわ ○ みそ ○ にぼし(だし) ○ あつあげ ○ ぶたにく △ たまねぎ △ グリンピース △ しいたけ △ しょうが ○ サラダアバラン △ ポークスープ ○ さとう △ こいくちしようゆ △ トマトケチャップ △ トウバンジャン ○ でんぶん ○ ごまあぶら △ みかん		

	11月29日(火)		11月30日(水)		11月平均栄養量(小学校4年生)		11月17日(木)		作ってみませんか?	
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ		ごはん 牛乳 たぬきじる れんこんとけいにくのあまからに		エネルギー	610kcal				
こんだてざいりょう	□ パン ○ 牛乳	△ 牛乳	□ ごはん ○ 牛乳	△ 牛乳	たんぱく質	21.9g				
	○ ベーコン △ かぶ △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ パセリ △ セロリー △ しょうが △ ポークスープ △ しお △ こしょう		△ こんにゃく △ しお △ にんじん △ たまねぎ △ えのきだけ ○ さつまいげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが △ うすくちしようゆ △ こいくちしようゆ △ けずりぶし(だし)		脂質	27.8%				
	○ ハンバーグ(むぎぬき) △ たまねぎ □ サラダアバラン △ しめじ △ トマトケチャップ △ ウスター・ソース ○ さとう ○ でんぶん		○ けいにく △ しょが △ でんぶん △ れんこん □ さつまいも ○ あぶら △ にんじん △ さやいんげん ○ さとう △ こいくちしようゆ ○ ごま		カルシウム	323mg				
	○ スライスチーズ	△ 牛乳			鉄	2.1mg				
					ビタミン	A 205μgRAE B1 0.38mg B2 0.49mg C 21mg				
					食塩相当量	2.4g				
					食物纖維	4.7g				
					マグネシウム	86mg				
					亜鉛	2.7mg				

○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・しほう) △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:



作ってみませんか?

11月17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	どうもろこし	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]

- にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。どうもろこしもゆでる。
- 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。
- さつまいも・どうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。

