

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 はるさめスープ ホイコーロウ ココロサラダ	ごはん 牛乳 もすくじる しろみざかなのゆずソース スタミナなっとう	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる さんまのにつけ <b>かんびょうのたまごとし</b>	パン 牛乳 ブイヤベース キャベツとりのハンバーグ だいがくいも	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふうまに ツナオムレツ ごまたくあん	ごはん 牛乳 チゲうどん とりにくのてりやき はりはりづけ
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"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> テンメンジャン <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダレッシング <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> もすく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ホキ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> みりん <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> なっとう <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ラーゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さんま甘露煮 <input checked="" type="checkbox"/> かんびょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <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"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> カレーご <input checked="" type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツわりひらつくね <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりつくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ツナオムレツ <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> うどん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> なら <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめず
こんだて	あきのカレーライス 「ごはん あきのカレー 牛乳 ちりめんのだいずのいりに つめあえ	ごはん 牛乳 <b>トック</b> あつあげのチリソース ひじきとコーンのしいたけに	ごはん 牛乳 ごもくにまめ さわらのさいきょうやき やさしいため	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 シューマイ パンパンジー	ピピンパ 「ごはん ピピンパのぐ 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ツナおから	ーしょくいくのひー わかめごはん 牛乳 とうにゅうじる れんごんのかきあげ はくさいのゆずごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> カレールウ <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーご <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> いりだいず <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" 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"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> かんそうめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> トック <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" 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"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ツウインジャン <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <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"/> さわら <input checked="" type="checkbox"/> しろみそ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> なら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> れいとうとうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トウインジャン <input checked="" 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"/> ちゅうかスープのもと <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> ポークシューマイ <input checked="" type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ねりごま <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ナンブラー <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> コチジャン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> ぜんまい <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しろみそ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらご <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> チキンラム <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう

○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・しばう) △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(夢前学校給食センター) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)	11月27日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 みそワントン チリコンカン さつまいもサラダ	ミニパン 牛乳 マカロニのクリームに あじのごろそうやき ポイルサラダ (かんきつドレッシング)	ごはん 牛乳 かすじる とりにくのからあげ あきのフルーツカクテル	ごはん 牛乳 かぶととうふのくずじる さばのかわりみそに コーンキャベツ	ごはん 牛乳 わかめスープ とりにくのありまやき チャプチェ みかん
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ミニパン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳
	○ やきぶた □ ワンタンのかわ △ もやし △ にんじん △ はねぎ ○ チキンスープ ○ みそ ○ ちゅうかスープのもと ○ しお ○ こしょう	□ マカロニ □ サラダあぶら ○ とりにく △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ パセリ ○ チキンスープ ○ 牛乳 □ こむぎこ □ パター □ しお ○ こしょう	○ さけ ○ とうふ ○ あぶらあげ △ だいたいこ △ こんにやく △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ さけかす ○ みそ ○ うすくちしょうゆ ○ みりん ○ けずりぶし(だし)	○ とりにく ○ とうふ △ かぶ △ にんじん △ はねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ ちゅうかスープのもと ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ ごまあぶら	○ わかめ ○ とうふ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ はねぎ ○ チキンスープ ○ ちゅうかスープのもと ○ うすくちしょうゆ ○ しお ○ こしょう □ ごまあぶら
	○ だいたく ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース ○ しお ○ こしょう □ チリパウダー □ でんぷん	○ あじ ○ ワインふうちょうみりょう □ バジルペースト □ オリーブオイル ○ しお ○ こしょう ○ くるこしょう	○ とりにく △ しょうが ○ こいくちしょうゆ ○ せいしゆ □ でんぷん □ あぶら	○ さば △ ねぶかねぎ △ トウバンジャン △ にんにく △ しょうが □ ごまあぶら □ さとう ○ みそ ○ こいくちしょうゆ ○ せいしゆ	○ とりにく ○ うすくちしょうゆ ○ みりん ○ せいしゆ ○ さんしょう
	□ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし △ サラダドレッシング ○ しお ○ こしょう	△ キャベツ △ とうもろこし △ もやし ○ しお ○ かんきつドレッシング	△ みかんシロップづけ △ りんごシロップづけ △ おうとうシロップづけ □ カクテルゼリー	△ キャベツ △ とうもろこし ○ チキンハム ○ チキンスープ ○ しお ○ こしょう	○ とりにく ○ うすくちしょうゆ ○ みりん ○ せいしゆ ○ さんしょう
					○ ぶたにく ○ しょうが ○ にんにく ○ サラダあぶら ○ うすくちしょうゆ ○ はるさめ ○ にんじん ○ たらこ ○ たけのこ ○ しいたけ ○ ごま ○ ごまあぶら ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ ○ さとう ○ しお ○ こしょう
					△ みかん

	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
こんだて	パン 牛乳 さつまいものスープ さけのムニエル ひじきスパゲティ	ごはん 牛乳 サイコロおでん スペインふうオムレツ ほうれんそうのごまあえ	ごはん 牛乳 けんちんじる いわしフライ ブロッコリーのおかかあえ
こんだてざいりょう	□ パン	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳
	○ ベーコン ○ さつまいも □ じゃがいも □ たまねぎ △ さつまいもペースト △ しょうが △ にんにく △ パセリ ○ 牛乳 ○ チキンスープ ○ こむぎこ □ パター ○ カレーこ ○ コンソメ ○ しお ○ こしょう	○ ぎゅうにく △ だいこん △ じゃがいも △ にんじん ○ がんもどき ○ ごぼうだんご △ こんにやく ○ こんぶ ○ こいくちしょうゆ ○ うすくちしょうゆ ○ さとう ○ みりん ○ けずりぶし(だし)	○ とりにく ○ とうふ △ だいこん □ さといも △ ごぼう △ にんじん △ こんにやく △ しいたけ △ はねぎ □ サラダあぶら ○ うすくちしょうゆ ○ みりん ○ しお ○ けずりぶし(だし)
	○ さけ ○ しお ○ こしょう □ こめこ □ オリーブオイル	○ スペインふうオムレツ △ ほうれんそう △ もやし ○ しお ○ ごま ○ うすくちしょうゆ ○ みりん	○ いわしかりかりフライ △ ブロッコリー △ キャベツ ○ しお ○ かつおぶし ○ うすくちしょうゆ ○ みりん
	□ スパゲティ ○ しお ○ やきぶた ○ ひじき △ にんじん △ とうもろこし △ さやいんげん □ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ ○ みりん		

11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	625kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	28.1%
カルシウム	323mg
鉄	2.3mg
ビタミン	A 222μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.54mg
C 22mg	
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.6g
マグネシウム	86mg
亜鉛	3.1mg

ちさんちしょう  
「地産地消」で、  
おいしい給食

きゅうしよく

ゆめまきがっこうまわし  
夢前学校給食センターでは、  
11月を「地産地消月間」とし、  
地域の食材を使用する  
取り組みをしています。

ひめじしさん  
姫路市産…米、れんこん、ゆず、  
酒かす など

ひらたけけんさん  
兵庫県産…大豆、鶏肉、鶏卵、  
ちりめんじゃこ、豚肉、  
チンゲンサイ、小松菜、  
ほうれんそう、干しいたけ、  
マッシュルーム、  
バジルペースト、みそ など

ちさんちしょう  
地産地消のよいところ

①安心・安全  
②新鮮  
③輸送時間が  
短いので、環境に優しい

○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: