

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)	
献立	ご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉の漬け焼き ごまつなと大豆のサラダ	ご飯 牛乳 ばち汁 豚肉のしょうが焼き れんこんの炒め物	ご飯 牛乳 肉じゃが じゃこの元気揚げ もやしのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のザンギ ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 みそチゲ さけの香草焼き れんこんのきんぴら	ご飯 牛乳 卵スープ 豚肉のみそ炒め 野菜炒め	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <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"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しじみ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <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"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にら <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> のう花 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <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"/> かまぼこ <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	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンフランク <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"/> 大豆 <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> パプリカピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> パプリカピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
	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)	
	献立	黒砂糖パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のスライス揚げ ツナポテト	ご飯 牛乳 すまし汁 和風ハンバーグ 切り干しだいこんのサラダ 和なしゼリー	パン 牛乳 コーンスープ 揚げ鶏のメキシカンソース キャベツとハムのソテー	ビーフカレーライス 牛乳 かぼちゃクロック はくさいのしらす和え	わかめご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ 蒸しシウマイ ほうれんそうの煮浸し	パン 牛乳 ポークビーンズ いわしフライ グリーンサラダ
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <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"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスライス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油揚げ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> 鶏肉ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ささみ油揚げ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 和なしゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ハター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <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"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃクロック <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ポークシウマイ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <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"/> 大豆 <input type="checkbox"/> トマトピューレ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いわしのカリカリフライ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう

○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



(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和3年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

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)		
献立	ご飯 牛乳 はくさいスープ 鶏肉のゆず風味 ごぼうの炒め物	-食育の日- ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 あじの有馬焼き れんこんとツナのサラダ		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 さけのから揚げ ひじきとコーンの炒め煮		パン 牛乳 豆乳シチュー ポテトささみカツ キャベツとハムのサラダ		ご飯 牛乳 いものこ汁 厚揚げの卵とじ 青菜炒め		
	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ ○ ベーコン △ 厚揚げ △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ ○ 豆腐 △ 油揚げ △ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 牛肉 □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ ○ 焼き豆腐 △ こんにゃく △ はくさい □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 根深ねぎ △ うすくちしょうゆ △ みりん	☐ パン ○ 牛乳 ○ ○ ベーコン ○ 大豆 ○ 青大豆 ○ 白いんげん豆 ○ 金時豆 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ コーンクリーム △ パセリ □ 米粉 ○ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 油揚げ □ さといも △ だいこん △ こんにゃく △ しめじ △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐ 鶏肉 塩 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ あじ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 △ れんこん 米酢 ○ まぐろ油漬け △ にんじん △ ごま □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)
献立	☐ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ 鶏肉 塩 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ こまつな 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう □ 砂糖	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ こまつな 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう □ 砂糖
	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ こまつな 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう □ 砂糖					
献立	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ こまつな 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう □ 砂糖					
	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さけ 清酒 塩 こしょう ☐ でんぶ ☐ 油 ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油	○ ポテトとお米のささみカツ 油 ○ ポークハム △ キャベツ 塩 △ にんじん 米酢 砂糖 こしょう □ サラダ油 こしょう	○ 厚揚げ ○ 鶏卵 △ にんじん △ たまねぎ ○ えだまめ □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ こまつな 塩 △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 こしょう □ 砂糖					

11月26日(金)		11月29日(月)		11月30日(火)	
献立	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ウインナーのケチャップ炒め ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 姫路おでん 焼きさばのみそだれ こまつなのごま和え	ご飯 牛乳 中華スープ 揚げシューマイ はくさいとじゃこの炒め物 みかん	11月平均 栄養量 (中学校)	
	☐ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ ほうれんそう △ たまねぎ △ にんじん ○ 豆腐 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ○ 牛乳 △ だいこん △ こんにゃく △ にんじん ○ ちくわ □ じゃがいも ○ がんもどき □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし)	☐ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ にんじん △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ○ ポークシューマイ □ 油 △ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油 △ みかん	エネルギー 747kcal たんぱく質 30.0g 脂質 29.3% カルシウム 349mg 鉄 2.8mg ビタミンA 259μgRAE B1 0.50mg B2 0.58mg C 33mg 食塩相当量 3.3g 食物繊維 6.6g マグネシウム 102mg 亜鉛 3.4mg	
献立	△ ポークフランク たまねぎ ピーマン □ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	○ さば 清酒 塩 △ しょうが □ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶ	△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油 △ みかん		
	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さば 清酒 塩 △ しょうが □ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶ	△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油 △ みかん		
献立	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さば 清酒 塩 △ しょうが □ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶ	△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油 △ みかん		
	△ 鶏肉 ごしょう でんぶ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 ゆず果汁	○ さば 清酒 塩 △ しょうが □ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん ☐ でんぶ	△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油 △ みかん		

献立紹介

れんこんの炒め物

材料 5人分 分量(g)

れんこん	150	緑豆はるさめ	18
にんじん	30	にら	18
豚肉	60	砂糖	5
土しょうが	1.2	しょうゆ	12
塩	1.2	みりん	2.4
こしょう	少々	ごま油	2.5
サラダ油	2.5	(水)	適量

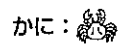
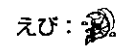
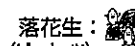
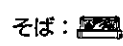
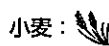
【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。はるさめはめるめの湯につけて、もどしておく。
- ②れんこんは5~6mm幅のいちょう切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、にらは2cm長さに切り、土しょうがはすり下ろす。
- ③サラダ油を熱し、土しょうがを炒めて香りを出し、豚肉、塩・こしょうを入れて炒める。
- ④にんじん、れんこんを加えて炒め、調味料を入れる。(水を適量加えてもよい)
- ⑤はるさめを入れた後、にら、ごま油で調味を加えて仕上げる。

※給食では豚肉のかわりにひね鶏を使っています。

○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



(ピーナッツ)