

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

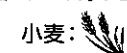
	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	
献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 とり天 ほうれんそうのごま和え	パン 牛乳 肉だんごのスープ シュンユイ れんこんとツナのソテー	ご飯 牛乳 はくさいスープ さばの有馬焼き きんぴらごぼろ	ご飯 牛乳 磯香汁 和風ハンバーグ ごまつなと大豆の炒め物	ご飯 牛乳 さつま汁 じゃこの元氣揚げ はくさいと油揚げの煮物	パン 牛乳 卵スープ 揚げ鶏のプロバンス風 ポテトサラダ	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> ごぼろ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんやく <input type="triangle-up"/> グリンピース <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <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"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> エリンギ <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="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんやく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ごぼろ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うの花 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> 油揚げ <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こしょう	
	11月10日(木)	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	
	献立	根菜カレーライス 牛乳 ホキのレモンソース 野菜炒め	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ いわしフライ コーンキャベツ	ご飯 牛乳 八宝菜 鶏肉のから揚げ 切り干しだいこんの炒めナムル	ご飯 牛乳 豆腐汁 淡路たまねぎコロッセ ごぼろの炒め物 みかん	パン 牛乳 野菜シチュー さけのバジル揚げ ごまつなのソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ エスニックチキン れんこんとハムのサラダ
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ホキ <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"/> 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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 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	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> いわしのカリフライ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> いか <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッセ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごぼろ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> さけ <input type="triangle-up"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> ベーコン <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> 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"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう

○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)

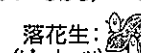
特定原材料表示



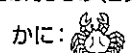
卵: 乳製品:



小麦: そば:



落花生: えび:



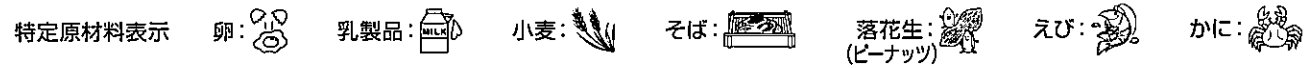
かに:

(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)
献立		ご飯 牛乳 たまねぎのみそ汁 あじの竜田揚げ 筑前煮	ご飯 牛乳 飛鳥汁 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ	あんかけ丼 牛乳 焼きそばのみそだれ ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 キムチスープ 蒸しシュウマイ じゃがいものそぼろ煮	黒砂糖パン 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のスパイス揚げ キャベツとツナのソテー
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> みそ <input type="triangle-up"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> あじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えだまめ <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> みそ <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="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <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="radio"/> ささみ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <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="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> しょうが <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> でんぷん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 鶏肉 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ポークシュウマイ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう
献立		11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	11月平均 栄養量 (中学校)	
		ご飯 牛乳 肉じゃが さけの塩焼き こまつなのごま炒め <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <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="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	ご飯 牛乳 うしお汁 豚肉のカリン揚げ れんこんのソテー <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> こまつな入りつみれ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> 塩 <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="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <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"/> ごま油	パン 牛乳 ミネストローネ ほっけのフライ はくさいとじゃこのサラダ <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> パジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> ほっけフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	エネルギー 750kcal たんぱく質 30.7g 脂質 29.0% カルシウム 333mg 鉄 2.6mg	ビタミン A 251μgRAE B1 0.49mg B2 0.57mg C 27mg 食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 99mg 亜鉛 3.2mg
献立		献立紹介 作ってみませんか? じゃがいものそぼろ煮 【作り方】 ①じゃがいもは2cm程度の角切りにする。 ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。砂糖、清酒を加え、下味をつける。 ③じゃがいもを加えて炒め、水を入れる。 ④砂糖、しょうゆ、みりんを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。 ⑤グリーンピースを加え、火が通ったら、水で溶いた片栗粉を加えて仕上げる。				
	献立	材料5人分 分量(g) 鶏ひき肉.....60 サラダ油.....1.2 砂糖.....1.2 清酒.....1.2 じゃがいも.....300 グリンピース.....18 しょうゆ.....17 砂糖.....9 みりん.....2.5 水.....100 片栗粉.....少々 水.....適量				

○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)



(ピーナッツ)