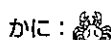
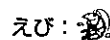
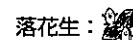
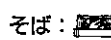
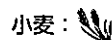


学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

|              | 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)   |  |
|--------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 献立           | パン<br>牛乳<br>コーンスープ<br>チリコンカン<br>もやしのゆずソテー   | あんかけ丼<br>牛乳<br>揚げシウマイ<br>れんこんの煮なます  | ご飯<br>牛乳<br>いもご汁<br>肉豆腐<br>キャベツとハムのソテー   | ご飯<br>牛乳<br>タイピーエン<br>きびなごフライ<br>もやしのサラダ   | パン<br>牛乳<br>ポトフ<br>タンドリーチキン<br>コーンキャベツ  | ご飯<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>小魚と豆腐のかき揚げ<br>こまつなのごま炒め  |  |
| 献立<br>材<br>料 | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> コーンクリーム<br><input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし<br><input checked="" type="checkbox"/> ベーコン<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> パセリ<br><input checked="" type="checkbox"/> バター<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> 大豆<br><input checked="" type="checkbox"/> 豚肉<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> ビーマン<br><input checked="" type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> トマト<br><input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> チリパウダー<br><input checked="" type="checkbox"/> でんぷん<br><input checked="" type="checkbox"/> ポークハム<br><input checked="" type="checkbox"/> もやし<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 豚肉<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> たけのこ<br><input checked="" type="checkbox"/> しめじ<br><input checked="" type="checkbox"/> さつま揚げ<br><input checked="" type="checkbox"/> えだまめ<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> ポークシウマイ<br><input type="checkbox"/> 油<br><input checked="" type="checkbox"/> だいごん<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> れんこん<br><input checked="" type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉  | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉<br><input checked="" type="checkbox"/> 油揚げ<br><input type="checkbox"/> さといも<br><input checked="" type="checkbox"/> だいごん<br><input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく<br><input checked="" type="checkbox"/> しめじ<br><input checked="" type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> みそ<br><input checked="" type="checkbox"/> 煮干し(だし)<br><input type="checkbox"/> 豆腐<br><input type="checkbox"/> 牛肉<br><input checked="" type="checkbox"/> ごぼう<br><input checked="" type="checkbox"/> 根深ねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> しいたけ<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> ポークハム<br><input checked="" type="checkbox"/> キャベツ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> 豚肉<br><input checked="" type="checkbox"/> なると<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input checked="" type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> 清酒<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース<br><input type="checkbox"/> ごま油<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> きびなごフライ<br><input checked="" type="checkbox"/> もやし<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> きゅうり<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> ささみ油漬け<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> サラダ油  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク<br><input checked="" type="checkbox"/> だいごん<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> ワイン風味調味料<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> 鶏肉<br><input checked="" type="checkbox"/> にんにく<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト<br><input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> カレー粉<br><input checked="" type="checkbox"/> レモン果汁<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> キャベツ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> まぐる油漬け<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> 豆腐<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> しいたけ<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> にんにく<br><input checked="" type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> 赤みそ<br><input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース<br><input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> ごま油<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> グリンピース<br><input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし<br><input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ<br><input type="checkbox"/> 昆布<br><input type="checkbox"/> 天ぷら粉<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> 油<br><input checked="" type="checkbox"/> キャベツ<br><input checked="" type="checkbox"/> こまつな<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> サラダ油 |  |
|              | 11月10日(金)   | 11月13日(月)   | 11月14日(火)  | 11月15日(水)  | 11月16日(木)   | 11月17日(金)  |  |
|              | 献立  | アップルパン<br>牛乳<br>スーミータン<br>ハンバーグのれんこんソース<br>さつまいもサラダ   | ご飯<br>牛乳<br>わかめのみそ汁<br>淡路たまねぎコロッケ<br>ひね鶏のゆずソテー   | ご飯<br>牛乳<br>姫路おでん<br>鶏肉の甘辛揚げ<br>ツナおから  | パン<br>牛乳<br>肉だんごのスープ<br>ホキのから揚げ<br>きのごスパゲティ<br>みかん  | ポークカレーライス<br>牛乳<br>キャベツと鶏のハンバーグ<br>ほうれんそうと大豆のサラダ   | 〜食育の日〜<br>ご飯<br>牛乳<br>もち麦にゆずめん<br>さげのゆず風味<br>筑前煮<br>味付けのり  |
|              | 献立<br>材<br>料  | <input type="checkbox"/> パン<br><input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> 鶏卵<br><input checked="" type="checkbox"/> ささみ油漬け<br><input checked="" type="checkbox"/> コーンクリーム<br><input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> 清酒<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> でんぷん<br><input checked="" type="checkbox"/> さつまいも<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> 豆腐<br><input type="checkbox"/> 油揚げ<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input checked="" type="checkbox"/> 煮干し(だし)<br><input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ<br><input type="checkbox"/> 油<br><input type="checkbox"/> ひね鶏<br><input checked="" type="checkbox"/> 清酒<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> はくさい<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 米粉<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダ油  | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> だいごん<br><input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> ちくわ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input checked="" type="checkbox"/> れんこん<br><input checked="" type="checkbox"/> 厚揚げ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)<br><input type="checkbox"/> 鶏肉<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> 油<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> うの花<br><input checked="" type="checkbox"/> まぐる油漬け<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> しいたけ<br><input checked="" type="checkbox"/> ごま油<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし) | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> つくね<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> 豆腐<br><input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> もやし<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ホキ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> 油<br><input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> エリンギ<br><input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> オリーブ油<br><input checked="" type="checkbox"/> パジルビューレ<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> みかん  | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 豚肉<br><input type="checkbox"/> カレー粉<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> セロリ<br><input checked="" type="checkbox"/> グリンピース<br><input checked="" type="checkbox"/> しょうが<br><input checked="" type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 米粉<br><input checked="" type="checkbox"/> ガラムマサラ<br><input checked="" type="checkbox"/> パプリカパウダー<br><input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ<br><input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input checked="" type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね   | <input type="checkbox"/> ご飯<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input checked="" type="checkbox"/> もち麦そうめん<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> 油揚げ<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> 菜ねぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> 昆布(だし)<br><input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)<br><input type="checkbox"/> さげ<br><input checked="" type="checkbox"/> 清酒<br><input checked="" type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> 油<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> 鶏肉<br><input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> ごぼう<br><input checked="" type="checkbox"/> れんこん<br><input checked="" type="checkbox"/> えだまめ<br><input checked="" type="checkbox"/> サラダ油<br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> みりん<br><input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)<br><input type="checkbox"/> 味付けのり |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんずいかぶつ・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)

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)  |
|----|----|--|--|---|--|--|
| 献立 |    | ご飯<br>牛乳<br>だいこんと厚揚げの煮物<br>焼きさばのみそだれ<br>ひじきの炒めサラダ  | ご飯<br>牛乳<br>せんべい汁<br>豚肉のカリン揚げ<br>れんこんとじゃこのサラダ  | パン<br>牛乳<br>ポソレ<br>鶏肉のメキシカンソース<br>ツナポテト<br>ラフランスジャム   | パン<br>牛乳<br>えびチャウダー<br>ホキのレモン風味<br>コーンサラダ  | ご飯<br>牛乳<br>三平汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>中華風サラダ   |
|    | 献立 | ☐ ご飯<br>○ 牛乳<br>○ 豚肉<br>☐ サラダ油<br>☐ 厚揚げ<br>△ だいこん<br>△ にんじん<br>△ こんにゃく<br>△ 根深ねぎ<br>△ グリンピース<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ うすくちしょうゆ<br>☐ 砂糖<br>☐ みりん<br>☐ 削り節(だし)                 | ☐ ご飯<br>○ 牛乳<br>○ 鶏肉<br>△ こんにゃく<br>△ 油揚げ<br>△ ごぼう<br>△ にんじん<br>△ しめじ<br>△ だいこん<br>△ 葉ねぎ<br>☐ せんべい<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ 削り節(だし)                               | ☐ パン<br>○ 牛乳<br>○ 豚肉<br>△ こんにゃく<br>△ たまねぎ<br>△ にんじん<br>△ とうもろこし<br>△ パセリ<br>☐ ローリエ<br>☐ オリーブ油<br>☐ ポークスープ<br>△ 塩<br>△ こしょう                                    | ☐ パン<br>○ 牛乳<br>○ ベーコン<br>○ じゃがいも<br>△ たまねぎ<br>△ にんじん<br>△ パセリ<br>○ えび<br>○ サラダ油<br>☐ パター<br>☐ 米粉<br>○ 脱脂粉乳<br>○ チキンスープ<br>○ コーンクリーム<br>△ 塩<br>△ こしょう  | ☐ ご飯<br>○ 牛乳<br>○ さけボール<br>△ だいこん<br>△ にんじん<br>☐ じゃがいも<br>△ 根深ねぎ<br>△ 清酒<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ 塩<br>△ 削り節(だし)<br>△ 昆布(だし) |
| 材料 |    | ○ さば<br>△ 清酒<br>△ 塩<br>△ しょうが<br>☐ 砂糖<br>○ みそ<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ みりん<br>☐ でんぷん   | ○ 豚肉<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ 清酒<br>△ しょうが<br>☐ でんぷん<br>☐ 油<br>☐ 砂糖  | ○ 鶏肉<br>△ 塩<br>△ こしょう<br>△ たまねぎ<br>△ ピーマン<br>△ にんにく<br>△ トマト<br>△ トマトケチャップ<br>△ テリヤウダー<br>☐ オリーブ油   | ○ ホキ<br>△ 塩<br>△ こしょう<br>☐ でんぷん<br>☐ 油<br>△ みりん<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ うすくちしょうゆ<br>☐ 砂糖<br>△ レモン果汁   | ○ 豚肉<br>△ 塩<br>△ しょうが<br>△ 清酒<br>△ たまねぎ<br>△ こいくちしょうゆ<br>☐ 砂糖<br>☐ サラダ油<br>☐ でんぷん                                      |
|    | 材料 | △ キャベツ<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ とうもろこし<br>○ ひじき<br>○ チキンハム<br>△ うすくちしょうゆ<br>☐ サラダドレッシング<br>☐ 米粉<br>☐ サラダ油<br>☐ 砂糖<br>☐ こしょう   | △ れんこん<br>○ 米酢<br>○ ちりめんじゃこ<br>△ にんじん<br>☐ ごま<br>☐ サラダドレッシング<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ 塩<br>△ こしょう  | ☐ じゃがいも<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ まぐろ油漬<br>☐ サラダドレッシング<br>△ こしょう<br>☐ ラフランスジャム  | △ キャベツ<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ とうもろこし<br>○ チキンハム<br>△ 米粉<br>△ ごま油<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ こしょう  | ○ はるさめ<br>○ チキンハム<br>△ キャベツ<br>△ 塩<br>△ きゅうり<br>△ にんじん<br>△ 米酢<br>☐ 砂糖<br>△ うすくちしょうゆ<br>☐ ごま油                          |
|    |    | 11月28日(火)  | 11月29日(水)  | 11月30日(木)   | 11月平均<br>栄養量<br>(中学校)  |  |
| 献立 |    | ご飯<br>牛乳<br>ソコギク<br>にしんのヤンニョムかけ<br>炒めナムル   | パン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>鶏肉のバジル揚げ<br>れんこんとツナのソテー   | ご飯<br>牛乳<br>けんちゃん汁<br>蒸しシュウマイ<br>りっちゃんのサラダ  | エネルギー 747kcal  |  |
|    | 献立 | ☐ ご飯<br>○ 牛乳<br>○ 牛肉<br>△ にんにく<br>△ サラダ油<br>△ だいこん<br>△ たまねぎ<br>△ しいたけ<br>△ 葉ねぎ<br>○ 鶏卵<br>○ チキンスープ<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ コチジャン<br>☐ 砂糖<br>☐ ごま<br>☐ 塩<br>☐ ごま油<br>☐ でんぷん | ☐ パン<br>○ 牛乳<br>○ 豚肉<br>○ ワイン風調味料<br>☐ じゃがいも<br>△ たまねぎ<br>△ にんじん<br>△ パセリ<br>○ 大豆<br>△ トマトピューレ<br>△ トマトケチャップ<br>△ ウスターソース<br>☐ 砂糖<br>☐ ポークスープ<br>☐ サラダ油<br>☐ 塩<br>△ こしょう | ☐ ご飯<br>○ 牛乳<br>○ 鶏肉<br>○ 豆腐<br>△ だいこん<br>△ さといも<br>△ ごぼう<br>△ にんじん<br>△ こんにゃく<br>△ しいたけ<br>△ 葉ねぎ<br>☐ サラダ油<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ こいくちしょうゆ<br>△ みりん<br>△ 削り節(だし) | たんぱく質 30.5g  | 食塩相当量 3.5g   |
| 材料 |    | ○ にしん角切り<br>☐ 油<br>△ 根深ねぎ<br>△ ゆず果汁<br>△ にんにく<br>△ しょうが<br>△ 粉かつお<br>○ こいくちしょうゆ<br>△ みりん   | ○ 鶏肉<br>○ ワイン風調味料<br>△ バジルピューレ<br>☐ オリーブ油<br>△ 塩<br>△ こしょう<br>△ 黒こしょう<br>☐ でんぷん<br>☐ 油   | ○ チキンハム<br>△ キャベツ<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ きゅうり<br>△ とうもろこし<br>○ 塩こんぶ<br>○ かつおぶし<br>☐ 米粉<br>☐ 砂糖<br>☐ サラダ油<br>△ こしょう   | 鉄 2.5mg  | 亜鉛 3.4mg   |
|    | 材料 | △ こまつな<br>△ もやし<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ サラダ油<br>△ うすくちしょうゆ<br>☐ 砂糖<br>☐ ごま油  | △ れんこん<br>△ キャベツ<br>△ 塩<br>△ にんじん<br>△ まぐろ油漬<br>△ うすくちしょうゆ<br>△ こしょう<br>☐ サラダ油   | ○ ポークシュウマイ  | 脂質 29.4%   | 食物繊維 6.4g  |
|    |    |  |  |   | カルシウム 333mg  | マグネシウム 97mg  |
|    |    |  |  |   | 鉄 2.5mg  | 亜鉛 3.4mg   |
|    |    |  |  |   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>紹介</b> 作ってみませんか? <b>ホキのレモン風味</b></p> <p><b>材料 5人分 分量(g)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホキ ----- 200</li> <li>塩 ----- 1</li> <li>こしょう --- 0.1</li> <li>片栗粉 ----- 18</li> <li>油(揚げ用) -- 適宜</li> </ul> <p><b>【レモンソース】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>砂糖 ----- 12</li> <li>しょうゆ(うすくち) --- 12</li> <li>しょうゆ(こいくち) --- 6</li> <li>みりん ----- 6</li> <li>水 ----- 30</li> <li>レモン果汁 ----- 6</li> <li>片栗粉 ----- 3</li> <li>水 ----- 適宜</li> </ul> </div> <p><b>【作り方】</b></p> <p>①レモンソースを作る。<br/>★を合わせて鍋に入れてひと煮たちさせ、レモン果汁を加える。水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。</p> <p>②ホキに塩、こしょうで下味をつけた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>③②に①のたれをかけて仕上げる。</p> <p>※ホキのほか、たらなどの白身魚や鶏肉でもよい。</p> |  |

○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:   
(ピーナッツ)

えび:

かに: