

学校給食献立表(西ブロック) 令和3年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

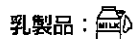
	11月1日(月)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ きのこのきゅうにくのいためもの	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに パンパンジー	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック みかん	ごはん 牛乳 さつまじる ちくげんに ぼうぜじょこふりかけ	おやこどんぶり (むぎごはん) 牛乳 じゃこのげんきあげ	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <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"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> まいたけ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> せいしゅ <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"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> りんごす <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> パジルペースト <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> フランクフルト <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> 刺々(キノコと(たまごめき)) <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <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"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <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"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> かぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(むぎめき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ
こんだて	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)
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに そくせきづけ	パン 牛乳 クリームスープ(スタ(こめこめん)) キャベツのあまずしいため りんごゼリー	ごはん 牛乳 はくさいスープ やさしいマーボーどん みかん	ごはん 牛乳 むぎやきぶらに あますあえ	パン 牛乳 きのこのスープ あきさけのムニエルぶう(こめこ) (タルタルソース)	ごはん 牛乳 カレーうどん こまつなサラダ
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"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <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"/> こんぷ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ライスパスタ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> やきとうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ぶ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しゅんぎく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <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"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <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"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あきさけ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> しょうしんこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> タルタルソース	<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"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <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"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> からしこ	

○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…ねつや力のもことになるもの(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)

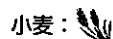
特定原材料表示



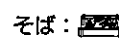
卵



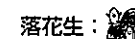
乳製品



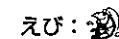
小麦



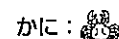
そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに

	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)	11月26日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ーしょくいくのひー くりごはん 牛乳 かすじる はものてんぷら みかん	とりごぼうごはん 牛乳 やさいのみそしる れんこんのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごまあえ	パン 牛乳 まめのクリームスープ れんこんとツナのサラダ	ごはん 牛乳 みそチゲ ナムル ヨーグルト
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"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちたまご <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <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"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> だしじる <input checked="" type="checkbox"/> ひねどり <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> くり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さけかす <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> はも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> えび(からつき) <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <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"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しるはなまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しらいんげんまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <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"/> たら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト

	11月29日(月)	11月30日(火)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	いりこなめし 牛乳 もすくじる れんこんとけいにくのあまからに	アップルパン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ	エネルギー	611kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ひるしまな <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もすく <input checked="" type="checkbox"/> みつば <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"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <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"/> こま	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <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"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> だいす <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"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	たんぱく質	21.9g
			脂質	28.0%
			カルシウム	323mg
			鉄	2.4mg
			ビタミン	
			A	212μgRAE
			B1	0.38mg
			B2	0.51mg
			C	26mg
			食塩相当量	2.4g
			食物繊維	4.5g
			マグネシウム	81mg
			亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

-11月1日(月)-

きのこと牛肉の炒め物

材料5人分 分量(g)

エリンギ	15	清酒	5
マッシュルーム	20	砂糖	10
まいたけ	35	オイスターソース	20
牛肉	125	みそ	3
ピーマン	25	しょうゆ(濃)	5
赤ピーマン	25	でんぶん	適量
たまねぎ	125	サラダ油	適量
塩・こしょう	少々		

【作り方】

- ①ピーマン、赤ピーマン、たまねぎは短冊切り、エリンギ、マッシュルーム、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②ピーマン、赤ピーマンはゆでておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒めて塩・こしょうをする。
- ④エリンギ、マッシュルーム、まいたけを入れて炒める。
- ⑤ピーマン、赤ピーマンを加え、Aを加えて調味する。
- ⑥水溶きでんぶんできつねをつけて仕上げる。

○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)