

学校給食献立表(林田中) 令和4年度5月分(5/2~5/31)

姫路市教育委員会

	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ホイコウロウ むしシュウマイ	ごはん 牛乳 さんさいうどん だいずとハムのかきあげ(こめこ) きゅうりのしょうゆづけ	なめし 牛乳 わかたけじる さわらのからあげ(こめこ) きんぴらごぼう かしわもち	ごはん 牛乳 ひめじおでん おかひじきのごまあえ こんぶまめ	ごはん 牛乳 まめいりみそじる かんぴょうのたまごとし ひじきとうもろこしのいために あじつけのり(しお)	パン 牛乳 ポークビーンズ わふうサラダ コーンキャベツ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> テンメンジャン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらはなまめペースト <input type="checkbox"/> しるいんがんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインかうちょうみりょう <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"/> だいず <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 たぬきじる けいにくのしぐれに きりぼしだいこんのもの	チキンカレー(こめこ) 牛乳 キャベツのあますいため ヨーグルト	なかよしパン 牛乳 レタスのスープ にこみハンバーグ ごぼうのソテー スライスチーズ	わかめごはん 牛乳 ワントンスープ あつあげのちゅうかに きりぼしだいこんのいためナムル	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 もちむぎにゅうめん たけのこのおかかにか いかなこのくぎに	たにんどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ もやしのごますいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こめぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワントンのかわ <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> いかなこのくぎに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○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)

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 いそかじる にらじゃが ツナおから	アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ アスパラガスのソテー にんじんシリシリ	かんこくませごはん 牛乳 キムチスープ ピーフンのきんぴら	パン 牛乳 まめのクリームスープ ハムサラダ けいにくのバジルやき アセロラゼリー	ごはん 牛乳 かんとうに きゅうりのすのもの かんぴょうのいために
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐるのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ピーファン <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しらはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いかかてん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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

	5月30日(月)	5月31日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる いわしのカレーあげ たくあんのごまあえ	パン 牛乳 トマジじゃが チーズサラダ やさしいのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> スッキーニ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら

5月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	740kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	26.5%
カルシウム	344mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 259μgRAE
	B1 0.45mg
	B2 0.55mg
C	25mg
食塩相当量	3.0g
食物繊維	6.6g
マグネシウム	101mg
亜鉛	3.4mg

献立紹介 作ってみませんか?

5月25日(水) 韓国ませごはん



材料 5人分 分量(g)

精白米	400	ねぎ	15
牛ひき肉	60	砂糖	5
おろしにんにく	0.25	清酒	2.5
土しょうが	1.5	しょうゆ(濃)	10
にんじん	15	ごま油	2.5
たくあん	15	米酢	5

- 【作り方】
- ①にんじん、たくあんは千切り、土しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
 - ②ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうがを入れ、牛ひき肉、にんじんを炒める。
 - ③ひき肉に火が通ったら、砂糖、清酒、しょうゆで調味し、たくあん、米酢、ねぎを加えて仕上げる。
 - ④炊き立てのごはんに混ぜ合わせて、盛り付ける。
- ※お好みでのりで巻いてキンパににしてもおいしいです。

○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)

