

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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 もやしのスープ スタミナやきにく だいがいも	ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ ポイルキャベツ	ごはん 牛乳 けんちんじる ちぬのてんぷら うめあえ	ハヤシライス 牛乳 りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 カイン・ザウ ジャーマンポテト のりのつくだに	ごはん 牛乳 すましじる すずきのななばんづけ きりぼしだいこんのもの
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"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> みずな <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ビーマン <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にほし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さんおんと <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> はんぱん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <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 type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんやく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <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"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ちぬ <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"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> かんそうめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ワイン <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"/> サラダあぶら <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"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> しおこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし <input checked="" type="checkbox"/> りんごす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンブラー <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <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"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みつば <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> すずき <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)
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 かんとくに ほくさいのたまあえ	ひじきごはん たぬきじる れんこんのかきあげ	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかうサラダ プリン	ごはん 牛乳 いそかじる はものてんぷら こまつなたくあんのおえもの	おやこどんぶり 牛乳 もやしのしらすあえ みかん	ごはん 牛乳 コンソメスープ チリコンカン かたぬきチーズ
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"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんやく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <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"/> ほくさい <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"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんやく <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"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <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"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にはら <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"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> からしこ <input checked="" type="checkbox"/> プリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさ <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> 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"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しんたけ <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"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <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"/> だいず <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"/> ビーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <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"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> かたぬきチーズ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □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

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(家島学校給食センター) 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)	11月26日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ	ーしょくいくのひー カレーライス 牛乳 コーンキャベツ	わかめごはん 牛乳 みそワタンスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ごまドレッシングあえ みかん	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ こまつなとれんこんのソテー	きなこパン 牛乳 けいにくのフォー キャベツのあまずしいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> えび <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"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> こなチーズ <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"/> 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	<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"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ワタンのかわ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さつまいも <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> 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"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> こまつな <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> きなこ <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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

	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	ごはん 牛乳 かすじる そばのにつけ ひじきのもの	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごまドレッシング みかん	エネルギー	618kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みかん	たんぱく質	24.2g
			脂質	28.4%
			カルシウム	317mg
			鉄	2.2mg
			ビタミンA	225μgRAE
			ビタミンB1	0.37mg
			ビタミンB2	0.51mg
			ビタミンC	26mg
			食塩相当量	2.3g
			食物繊維	4.3g
			マグネシウム	85mg
			亜鉛	3.2mg

献立紹介

作ってみませんか?

—11月22日(月)—

さつまいもサラダ

給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

材料 5人分 分量(g)

さつまいも ----- 250	とうもろこし ----- 25
塩 ----- 適量	マヨネーズ ----- 40
にんじん ----- 25	塩 ----- 少々
キャベツ ----- 50	こしょう ----- 少々
ポークハム ----- 50	サラダ油 ----- 適量

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん・ポークハム・キャベツを炒め、塩・こしょうをする。
- ④さつまいも・とうもろこしを入れ、マヨネーズを入れて仕上げる。

○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

