

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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) |
|-----------|---|---|---|---|---|--|
| こんだて | ごはん 牛乳 やさしいうまに りっちゃんのサラダ | いりこなめし 牛乳 あかだし さばのにつけ みかん | ごはん 牛乳 にくだんこのスープ チャプチェ だいかくいも | ごはん 牛乳 ためきじる ぶたにくのしょうがやき のりつくだに | ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごまドレッシングあえ | とりごぼろごはん 牛乳 かきたまじる やさしいかきあげ |
| 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"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <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"/> りんごす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <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"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <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"/> 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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <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"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> のりつくだに | <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"/> カレーこ <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"/> キャベツ <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <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"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <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"/> 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"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら |
| | 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) |
| こんだて | ハヤシライス 牛乳 わふうサラダ | ごはん 牛乳 けんちんじる すずきのからあげ きりぼしだいこんのもの | ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ | ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ きゅうりのしょうゆづけ | きなこパン 牛乳 ワンタンスープ さつまいもサラダ | ごはん 牛乳 けいにくのフォー きのこぎゅうにくのいためもの ヨーグルト |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインふうちよみりょう <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"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> しお <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"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <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"/> たまねぎ <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"/> すずき <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <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) | <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"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> いら <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"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こめず <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 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"/> 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"/> さんおんとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめず | <input checked="" type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> きなこ <input checked="" type="checkbox"/> グラニューとう <input checked="" type="checkbox"/> だっしぶんこゆ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <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 type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> フォー <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <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"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> まいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <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"/> 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"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト |

○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:

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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) | 11月28日(月) |
|-----------|--|--|--|---|---|---|
| こんだて | ごはん 牛乳 すましじる たいのあんかけ みかん | おやこどんぶり 牛乳 キャベツのあますずいため | ごはん 牛乳 カイン・ザウ ジャンマンポテト デザート | ごはん 牛乳 とうふじる さんまのにつけ ごまつなたくあんのあえもの | ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ みかん | ごはん 牛乳 みそじる れんこんのおかかに そばろ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> たいしお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> デザート | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さんま <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"/> ごまつな <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <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"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 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"/> しめじ <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> かつおぶし <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"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ |

| | 11月29日(火) | 11月30日(水) |
|-----------|--|---|
| こんだて | わかめごはん 牛乳 スーモーション コロツケ おんやさい ドレッシング | ごはん 牛乳 ポークビーンズ はくさいとじゃこのサラダ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> コロツケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ドレッシング | <input type="checkbox"/> ごはん <input 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"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら |

11月平均
栄養量
(小学校4年生)

| | |
|--------|------------|
| エネルギー | 624kcal |
| たんぱく質 | 24.7g |
| 脂質 | 28.4% |
| カルシウム | 324mg |
| 鉄 | 2.2mg |
| ビタミン | A 218μgRAE |
| | B1 0.36mg |
| | B2 0.52mg |
| 食塩相当量 | 2.3g |
| 食物繊維 | 4.1g |
| マグネシウム | 87mg |
| 亜鉛 | 3.2mg |



作ってみませんか?

11月16日(水)

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・とうもろこしを加え、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) △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: