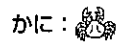
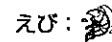
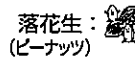
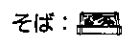
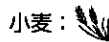
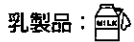


学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	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)
こんだて	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いたまびんぱ かんこくのり	ごはん 牛乳 いそかじる さばのにつけ そくせきづけ	ごはん 牛乳 かんとうに とろろレッシングあえ	ごはん 牛乳 みそしる しずのてんぷら だいずのもの	ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ くぎわかめのつくだに ヨーグルト	あぶたまどんぶり 牛乳 りっちゃんのスラダ みかん
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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <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"/> こしょう <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"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさ <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"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> こんにやく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> キヤベツ <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"/> こま <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"/> ごはん <input checked="" 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"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キヤベツ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> くぎわかめ <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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> たまご <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キヤベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> かつおぶし <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"/> みかん
こんだて	ごはん 牛乳 カレースープパスタ フレンチドック おんやさしい ドレッシング	ごはん 牛乳 やさいのうまに はくさいのしらすあえ	ごはん 牛乳 にくだんこのスープ チャブチ だいがくいも	ひじきごはん 牛乳 たぬきじる ぶたにくのしょうがやき	ごはん 牛乳 フェジオーダ わふうサラダ みかん	-しよくいのひ- いりこなめし 牛乳 かすじる すずきのなんばんづけ せんりょう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ライスパスタ <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> ぎゅうにく <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"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> さつまあげ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さつまあげ <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"/> すずき <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パセリ <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

○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



学校給食献立表(家島学校給食センター) 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)	11月28日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ きのことうふにくのいためもの のりのつくだに	きなこパン 牛乳 カイン・ザウ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ みかん	わかめごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ すぶた そぼろ	ごはん 牛乳 もやしのスープ ドライカレー ごぶきいも
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"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <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 しお 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 せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> みそ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶ <input checked="" type="checkbox"/> のりのつくだに	<input 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"/> だっしぶんにゅう <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <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 ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも しお <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 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"/> ベーコン <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"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みそ みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら 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 しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら からしこ <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶ うすくちしょうゆ しお 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 しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ でんぶ じゃがいも あぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ しいたけ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず さとう チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶ <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ しょうが グリーンピース せいしゆ さとう うすくちしょうゆ	<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 うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> とりレバー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーご ワインふうちようみりょう にんにく しお こしょう ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも しお

	11月29日(水)	11月30日(木)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 けんちんじる れんこんのかきあげ こまつなとたくあんのおえもの	ハヤシライス 牛乳 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 checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <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"/> だいごん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 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 しお <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 こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく ワインふうちようみりょう <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 トマトケチャップ ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう ポークスープ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> バター しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり しお <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こめず さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.5g 脂質 28.8% カルシウム 318mg 鉄 2.2mg ビタミン A 262μgRAE B1 0.38mg B2 0.52mg C 31mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 4.4g マグネシウム 87mg 亜鉛 3.3mg	

献立紹介 **作ってみませんか?**

—11月22日(水)—

みそチゲ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	50	サラダ油	適量
豆腐	250	みそ	40
たまねぎ	100	みりん	5
白菜キムチ	75	ごま油	2.5
にんじん	75	けずりぶし	10
もやし(太)	50	水	600
にら	30		

【作り方】

- たまねぎ、にんじんは短冊切り、にらは2cmに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- サラダ油を熱し、ベーコンを炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。だしを入れてあくをとりながら煮る。
- 豆腐、白菜キムチ、もやしを入れてみそ、みりんを調味する。
- にらを加え、最後にごま油を入れて仕上げる。

○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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: