

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 あじの照り焼き ひじきとコーンの炒め煮	パン 牛乳 とうもろこしのスープ タッティギム さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 さつま汁 さばの幽庵がけ ツナおから	パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き はるさめサラダ	わかめご飯 牛乳 きつねうどん 豚肉のみそ炒め はくさいの煮浸し
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <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"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> スティックドック <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
材料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> プロックリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <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"/> 大豆 <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> はたはた <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 和なしゼリー	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦めんのふし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 味付けのり

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・おきしつ) □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)

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度10月分(10/3~10/31) 姫路市教育委員会

	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)
献立	あぶたま丼 牛乳 和風ハンバーグ 荳わかめのきんぴら	パン 牛乳 ソーススパゲティ 鶏肉のプロバンス風 キャベツとツナのサラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 肉みそビーンズ ひね鶏のゆずソテー	秋のカレーライス 牛乳 小魚と昆布のかき揚げ 野菜炒め	黒砂糖パン 牛乳 大根としょうがのスープ ポークチャップ ごぼうサラダ
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <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"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> だいこん <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ
	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 大ぶら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油
材料	<input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩

	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)	10月平均 栄養量 (中学校)		～姉妹都市提携50周年記念～ 姫路市と鳥取市は 昭和47年3月8日 に姉妹都市提携を し、令和4年3月で 50周年を迎えました。50周年を 記念して10月17日から21日の期 間中、鳥取市にちなんだ食材や献 立を給食メニューにとり入れます。 学校給食を通じて、姉妹都市であ る鳥取市の食材や郷土料理を知り、 その地域性や文化を理解するきっ かけとしましょう。 ～県産物資学校給食提供事業～ 県産物資学校給食提供事業を活用 し、県産食材である神戸ビーフや 味付けのりを学校給食で提供しま す。この事業は、児童生徒にそのお いしさや魅力を伝えるとともに、新 型コロナウイルス感染症により需 要が大きく落ち込んだ生産者の経 営安定を図ることを目的としてい ます。
献立	ご飯 牛乳 すき焼き風煮(神戸ビーフ) さばの竜田揚げ 切り干し大根のごま和え	パン 牛乳 はるさめスープ あじフライ ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 のっぺい汁 鶏肉の漬け焼き はくさいのごま和え 味付けのり	エネルギー	756kcal	
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉(神戸ビーフ) <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	たんぱく質	30.2g	
	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子	脂質	29.9%	
材料	<input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	カルシウム	349mg	
			<input type="checkbox"/> 味付けのり	鉄	2.8mg	
				ビタミンA	264μgRAE	
				ビタミンB1	0.48mg	
				ビタミンB2	0.57mg	
				ビタミンC	28mg	
				食塩相当量	3.3g	
				食物繊維	6.4g	
				マグネシウム	104mg	
				亜鉛	3.4mg	

○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: