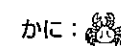
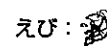
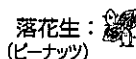
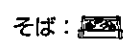
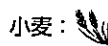


学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
献立	パン 牛乳 ワンタンスープ タッティギム キャベツとツナのソテー	ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のしょうが焼き くまわかめのきんぴら	ポークカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ 小松菜と大豆のサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のプロバンス風 チンゲンサイのソテー 冷凍みかん	ご飯 牛乳 豚汁 さばの有馬揚げ ひじきの油炒め	黒砂糖パン 牛乳 <b>トマトと卵のスープ</b> ポークチャップ ポテトサラダ	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 <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"/> 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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> くまわかめ <input type="checkbox"/> こぼろ <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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 <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <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 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> スズキーニ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	
	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)	
	献立	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ かぼちゃのかき揚げ(米粉) キャベツとハムのサラダ	ご飯 牛乳 カレーうどん あじの香味焼き 和風サラダ	ご飯 牛乳 とうがんスープ 鶏肉のスパイス揚げ きんぴらごぼろ	ご飯 牛乳 わかめスープ 炒めピピンパ はりはり漬け	パン 牛乳 かぼちゃシチュー フランクフルトのソース焼き もやしの炒めサラダ	一食育の日 ご飯 牛乳 ばち汁 さわらの磯辺揚げ ひね鶏のゆずサラダ
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <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"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> カレールー <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> 清酒 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ごぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> リバー入りチキンフランク <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"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 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"/> さわら <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <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"/> サラダ油 <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

○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



(ピーナッツ)

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

		9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)
献立		パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のインドネシア風揚げ りっちゃんのサラダ	<b>あぶたま丼</b> 牛乳 きびなごフライ さっぱり炒め	パン 牛乳 オニオンスープ 肉だんごのケチャップ炒め ツナポテト	ご飯 牛乳 豆腐汁 豚肉のかわり揚げ パンパンジー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さけの塩焼き れんごんのソテー
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> マカロニ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリ <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"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 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="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油揚げ <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> ささみ油揚げ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> たまねぎ <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="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごま油
献立	材料	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ターメリック <input type="checkbox"/> コリアンダー <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> かつおぶし <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="radio"/> きびなごフライ <input type="checkbox"/> ささみ油揚げ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油揚げ <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"/> ささみ油揚げ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごま油
	材料	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 粉かつお <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 月見だんご(みたらし)	<b>9月平均 栄養量 (中学校)</b> エネルギー 748kcal たんぱく質 30.3g 脂質 30.4% カルシウム 319mg 鉄 2.4mg	ビタミン A 272μgRAE B1 0.51mg B2 0.57mg C 28mg 食塩相当量 3.2g 食物繊維 5.7g マグネシウム 95mg 亜鉛 3.2mg
献立	材料	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 粉かつお <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <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"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 月見だんご(みたらし)	<b>9月平均 栄養量 (中学校)</b> エネルギー 748kcal たんぱく質 30.3g 脂質 30.4% カルシウム 319mg 鉄 2.4mg	ビタミン A 272μgRAE B1 0.51mg B2 0.57mg C 28mg 食塩相当量 3.2g 食物繊維 5.7g マグネシウム 95mg 亜鉛 3.2mg

○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  
(ピーナッツ)



えび



かに

**献立** 作ってみませんか?  
**お好みかき揚げ**  
 -9月28日(木)-  
**材料 5人分 分量(g)**  
 ちりめんじゃこ --- 15  
 ちくわ ----- 20  
 キャベツ ----- 50  
 あおさ粉 ----- 0.5  
 粉かつお ----- 1  
 とんかつソース --- 5  
 塩 ----- 適量  
 天ぷら粉 ----- 35  
 水 ----- 35  
 揚げ油 ----- 適量

**【作り方】**  
 ①キャベツはせん切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。  
 ②ポウルにAを入れて混ぜる。  
 ③①とちりめんじゃこを加えて混ぜる。  
 ④鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、③を1口サイズのかたまりになるように入れる。表面が固まったら裏返し、カラッとさせるまで揚げる。