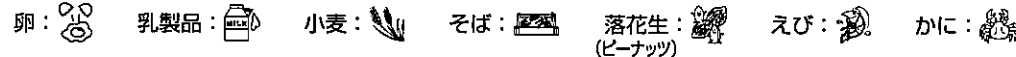


学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	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)
献立	パン 牛乳 えびチャウダー 肉だんごのケチャップ炒め キャベツとハムのサラダ	ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味揚げ 野菜炒め ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 わかめスープ 煮しゅうマイ チャプチェ	ハヤシライス 牛乳 鶏肉の和風から揚げ ひじきの炒めサラダ	パン 牛乳 ボンレ 淡路たまねぎコロッケ 白菜とじゃこのサラダ ざつまいもスティック	ご飯 牛乳 もち麦めんのふし汁 にらじゃが ごぼうのごまソテー
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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"/> パセリ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> ごぼう <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"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <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"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <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"/> 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"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> 米粉 <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ざつまいもスティック	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦めんのふし汁 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダレッシング
材料	<input type="checkbox"/> 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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米粉 <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"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <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"/> 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"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> 米粉 <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"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ざつまいもスティック	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダレッシング	
献立	11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
献立	パン 牛乳 豆乳シチュー スティックハンバーグのソース焼き ごまつナンテ	ご飯 牛乳 中華スープ シュンユイ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 鶏肉の漬け焼き もやしの辛子和え	アップルパン 牛乳 ミネストローネ あじのカレームニエル コーンキャベツ	ご飯 牛乳 沢煮椀 さばの竜田揚げ かんびょうの卵とじ	ご飯 牛乳 ばち汁 大豆とコーンのかき揚げ れんこんのきんぴら
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 青大豆 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> 金時豆 <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"/> 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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> 米粉 <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"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 <input type="checkbox"/> ごんにゃく <input type="checkbox"/> はくさい <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"/> 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"/> 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 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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="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"/> かんびょう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> ごま油	<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"/> 大豆 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ビッコロハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> ごま油
材料	<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"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<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"/> 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 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩	<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 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> かんびょう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> ごま油	<input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <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"/> ごま油

○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



学校給食献立表(南部学校給食センターA) 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)		
献立	ご飯 牛乳 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ポテトほうれんソテー	ご飯 牛乳 けんちんうどん 肉だんごのしくれ煮 マカロニサラダ	パン 牛乳 カイン・ザウ ポークチャップ ツナポテト	パン 牛乳 きのこのクリームスープ 鶏肉のエスニック揚げ キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 みそチゲ 豚肉のしょうが焼き はりはり漬け			
	献立	ご飯 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)	ご飯 牛乳 うどん 豚肉 油揚げ だいこん ざといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 葉ねぎ サラダ油 うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)	パン 牛乳 ベーコン サラダ油 もやし にんじん チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ チキンスープ 脱脂粉乳 米粉 バター 塩 こしょう サラダ油	ご飯 牛乳 鶏肉 清酒 豆腐 たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし 葉ねぎ サラダ油 みそ ごいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ		
材料	ちくわ あおさ粉 塩 天ぷら粉 油	つくね でんぶん 油 たまねぎ ピーマン パプリカ 砂糖 ごいくちしょうゆ しょうが	豚肉 たまねぎ ピーマン エリンギ 塩 こしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぶん サラダ油	鶏肉 にんにく ナンブラー 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 でんぶん 油	豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ ピーマン パプリカ ごいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 でんぶん	切り干し大根 きゅうり 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 ごま		
	材料	ベーコン たまねぎ とうもろこし ほうれんそう じゃがいも サラダ油 塩 こしょう	マカロニ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり チキンハム サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう	じゃがいも にんじん まぐろ油漬 サラダドレッシング 塩 こしょう	チキンハム キャベツ にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう			
献立	11月28日(火) ご飯 牛乳 姫路おでん きびなごフライ もやしのサラダ	11月29日(水) パン 牛乳 フェジョアード 鶏肉のレモン風味 ごぼうサラダ	11月30日(木) あぶたま丼 牛乳 さばの照り焼き 白菜のごま和え	11月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン A 257μgRAE B1 0.50mg B2 0.57mg C 28mg		
献立	ご飯 牛乳 だいこん こんにゃく にんじん ちくわ じゃがいも 厚揚げ 砂糖 うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし)	パン 牛乳 白いんげん豆 たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう	ご飯 鶏卵 油揚げ たまねぎ にんじん かまぼこ 葉ねぎ うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 削り節(だし)	エネルギー	756kcal	食塩相当量	3.2g	
	材料	きびなごフライ もやし にんじん きゅうり ポークハム うすくちしょうゆ 米酢 サラダ油 砂糖 塩	鶏肉 塩 こしょう 油 みりん ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 レモン果汁 でんぶん チキンハム ごぼう にんじん ごま 米酢 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩	牛乳 さば 塩 ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 でんぶん はくさい ごまつな 塩 ささみ油漬 ごま うすくちしょうゆ	たんぱく質	29.9g	食物繊維	6.7g
			鉄	2.5mg	マグネシウム	95mg	亜鉛	3.3mg
			献立紹介 作ってみませんか? -11月29日(水)- 材料 5人分 分量(g) 鶏肉(唐揚げ用) --- 300 塩・こしょう ---- 適量 でんぶん ----- 適量 「みりん ----- 5 ごいくちしょうゆ ---- 5 A うすくちしょうゆ -- 7.5 砂糖 ----- 7.5 「レモン果汁 ----- 3 でんぶん ----- 2 揚げ油 ----- 適量		鶏肉のレモン風味 【作り方】 ①鶏肉(唐揚げ用)に塩・こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶして180℃に熱した油で揚げる。 ②鍋にAを入れて、混ぜながら加熱する。砂糖が溶けたら、水溶きでんぶんであらみをつけ、タレを作る。 ③①に②をかからめる。			

○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:

(ピーナッツ)