

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き ポテトサラダ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 わかめスープ 揚げシューマイ チャブチエ	ハヤシライス 牛乳 鶏肉の漬け焼き ごまドレッシング和え	パン 牛乳 ポニル 淡路たまねぎコロッケ 白菜とじゃこの炒め物 さつまいもスティック	ご飯 牛乳 もち麦めんものふし汁 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ
献立	□パン ○牛乳 ○ベーコン ○じゃがいも △たまねぎ △にんじん △パセリ ○えび □サラダ油 □バター □米粉 ○脱脂粉乳 △チキンスープ △とうもろこし △コーンクリーム △塩 △こしょう	□ご飯 ○牛乳 ○豚肉 ○油揚げ ○豆腐 △だいごん △ごぼう △にんじん △こんにゃく △葉ねぎ △みそ ○煮干し(だし)	□ご飯 ○牛乳 ○豆腐 ○豚肉 △にんじん △わかめ ○たまねぎ △えのきだけ △葉ねぎ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油	□ご飯 ○豚肉 △フィン風調味料 △にんにく △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △エリンギ △グリーンピース △サラダ油 △トマトピューレ △トマトケチャップ △ウスターソース △とんかつソース □砂糖 □こいくちしょうゆ □ポークスープ □米粉 △塩 △こしょう	□パン ○牛乳 ○豚肉 △にんにく △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △しめじ △パセリ □ローリエ □オリーブ油 □ポークスープ △塩 △こしょう	□ご飯 ○牛乳 ○もち麦めんものふし汁 △たまねぎ △かまぼこ ○油揚げ △にんじん △葉ねぎ △うすくちしょうゆ △昆布(だし) △削り節(だし)
献立	○つくね △たまねぎ △ピーマン □サラダ油 □トマトケチャップ □ウスターソース □カレー粉 △塩 △こしょう	○あじ △塩 △葉ねぎ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん △清酒 △ごま □でんぶん	○ポークシューマイ □油	○牛乳 ○鶏肉 △たまねぎ △にんにく △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ □砂糖 △みりん △清酒 △こしょう △一味唐辛子	□淡路たまねぎコロッケ □油 △はくさい △ごまつな △塩 △にんじん ○ちりめんじゃこ △うすくちしょうゆ □砂糖 □米酢 □サラダ油 □ごま油 □さつまいもスティック	○豚肉 △塩 △しょうが △清酒 △たまねぎ △ピーマン △パプリカ △こいくちしょうゆ □砂糖 □サラダ油 □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
材料	○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	□じゃがいも △きゅうり △にんじん △とうもろこし □サラダドレッシング △塩 △こしょう △ぶどうゼリー	○牛肉 △しょうが △にんにく □はるさめ △にんじん △にら △たけのこ △しいたけ □サラダ油 □ごま □砂糖 △塩 △こしょう □ごま油	△キャベツ △にんじん △さざみ油漬 △ごま □米酢 □砂糖 □サラダ油 △塩 △うすくちしょうゆ	□砂糖 □米酢 □サラダ油 □ごま油	○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
材料	○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	○さざみ油漬 △きゅうり △にんじん △キャベツ □ごま □米酢 □砂糖 △うすくちしょうゆ △ごま油	○鶏肉 △にんにく □砂糖 △こいくちしょうゆ △清酒 △こしょう △一味唐辛子 □でんぶん □油	□パン △ドライアップル ○牛乳 ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん □マカロニ △エリンギ △セロリ △にんにく △サラダ油 △トマト △トマトピューレ △トマトケチャップ □砂糖 △塩 △こしょう △バジルペースト △チキンスープ	○さば △塩 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ □砂糖 △みりん △清酒 □でんぶん	△かんぴょう △塩 ○鶏卵 △鶏肉 △根深ねぎ △しょうが △サラダ油 △しいたけ △にんじん △にら □砂糖 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ
材料	○チキンハム △キャベツ △にんじん △きゅうり △とうもろこし △塩 △ごま □米酢 □砂糖 □サラダ油 △塩 △こしょう	○さざみ油漬 △きゅうり △にんじん △キャベツ □ごま □米酢 □砂糖 △うすくちしょうゆ △ごま油	○鶏肉 △にんにく □砂糖 △こいくちしょうゆ △清酒 △こしょう △一味唐辛子 □でんぶん □油	□さつまいも △にんじん △キャベツ ○チキンハム △とうもろこし △チキンスープ △塩 △こしょう	□砂糖 □米酢 □サラダ油 □ごま油	△かんぴょう △塩 ○鶏卵 △鶏肉 △根深ねぎ △しょうが △サラダ油 △しいたけ △にんじん △にら □砂糖 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ
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 りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 中華スープ シュンユイ ハンパソテー	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 鶏肉の和風から揚げ コーンキャベツ	アップルパン 牛乳 ミネストローネ あじのカレー揚げ さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 沢煮焼 さばの照り焼き かんぴょうの卵とじ	ご飯 牛乳 ばち汁 大豆とコーンのかき揚げ れんこんとツナのサラダ
献立	□パン ○牛乳 ○ベーコン □サラダ油 ○大豆 ○青大豆 ○白いんげん豆 ○金時豆 □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △エリンギ △コーンクリーム △パセリ □米粉 ○豆乳 △チキンスープ △塩 △こしょう	○豚肉 ○豆腐 △にんじん △たまねぎ △チンゲンサイ △しょうが △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう □ごま油	○牛肉 ○焼き豆腐 △こんにゃく △はくさい □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △根深ねぎ □砂糖 △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん	□パン △ドライアップル ○牛乳 ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん □マカロニ △エリンギ △セロリ △にんにく △サラダ油 △トマト △トマトピューレ △トマトケチャップ □砂糖 △塩 △こしょう △バジルペースト △チキンスープ	○さば △塩 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ □砂糖 △みりん △清酒 □でんぶん	○大豆 △とうもろこし ○ピッコロハム △たまねぎ △天ぷら粉 □油 △れんこん ○米酢 ○まぐろ油漬 △にんじん □ごま □サラダドレッシング △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう
献立	○スティックドック △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース □砂糖 △みりん □でんぶん	○ホキ △塩 △こしょう □油 △根深ねぎ △サラダ油 △みりん △しょうが △こいくちしょうゆ □砂糖 □でんぶん	○鶏肉 △にんにく □砂糖 △こいくちしょうゆ △清酒 △こしょう △一味唐辛子 □でんぶん □油	○あじ △カレー粉 △塩 △ごしょう △でんぶん □油	○さば △塩 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ □砂糖 △みりん △清酒 □でんぶん	△かんぴょう △塩 ○鶏卵 △鶏肉 △根深ねぎ △しょうが △サラダ油 △しいたけ △にんじん △にら □砂糖 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ
材料	○チキンハム △キャベツ △にんじん △きゅうり △とうもろこし △塩 △ごま □米酢 □砂糖 □サラダ油 △塩 △こしょう	○さざみ油漬 △きゅうり △にんじん △キャベツ □ごま □米酢 □砂糖 △うすくちしょうゆ △ごま油	○鶏肉 △にんにく □砂糖 △こいくちしょうゆ △清酒 △こしょう △一味唐辛子 □でんぶん □油	□さつまいも △にんじん △キャベツ ○チキンハム △とうもろこし △チキンスープ △塩 △こしょう	□砂糖 □米酢 □サラダ油 □ごま油	△かんぴょう △塩 ○鶏卵 △鶏肉 △根深ねぎ △しょうが △サラダ油 △しいたけ △にんじん △にら □砂糖 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ

○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

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B) 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 エスニックチキン キャベツとハムのサラダ	ご飯 牛乳 みそチゲ にらじゃが はりはり漬	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> だいごん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="radio"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> じゃがいも <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> うどん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> だいごん <input type="radio"/> さといも <input type="radio"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> しんじけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<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"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> ナンブラー <input type="radio"/> 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="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬 <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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="radio"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 清酒 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 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="triangle-up"/> 切り干し大根 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま
献立	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	11月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン	A	253μgRAE			
献立	ご飯 牛乳 姫路おでん きびなごフライ もやしの炒めサラダ	パン 牛乳 フェジョアード 鶏肉のレモン風味 ごぼうのごまソテー	あぶたま餅 牛乳 さばの竜田揚げ 白菜の煮浸し	エネルギー	759kcal		B1	0.50mg			
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.2g				
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	脂質	30.4%	食物繊維	6.9g				
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	カルシウム	323mg	マグネシウム	95mg				
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	鉄	2.5mg	亜鉛	3.2mg				
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	エネルギー 759kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.4% カルシウム 323mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.9g マグネシウム 95mg 亜鉛 3.2mg						
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんじやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> 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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 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"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 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="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="radio"/> 平天 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	鶏肉(唐揚げ用) --- 300g 塩・こしょう --- 適量 でんぷん --- 適量 みりん --- 5g こいくちしょうゆ --- 5g A うすくちしょうゆ --- 7.5g 砂糖 --- 7.5g レモン果汁 --- 3g でんぷん --- 2g 揚げ油 --- 適量	【作り方】 ①鶏肉(唐揚げ用)に塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして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、水溶きでんぷんでとろみをつけ、タレを作る。 ③①に②をからめる。						

○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:
(ピーナッツ)

えび:

かに: