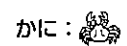
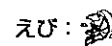
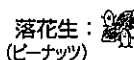
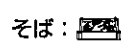
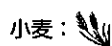


学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和5年度12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

		12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
献立		ぶどうパン 牛乳 鶏肉のフォー 揚げギョウザ キャベツのカレー風味	ご飯 牛乳 ほうれんそうのスープ キムチ炒め 白菜とじゃこのサラダ みかん	ご飯 牛乳 関東煮 とり天 炒めナムル	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 いものこ汁 白身魚の磯辺揚げ れんこんとハムのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> レーズン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ナンパラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> みりん <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"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンスープ <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <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 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こんぶ <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"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <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"/> れんこん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> ごしょう
献立		ポークカレーライス 牛乳 ポテトささみカツ こまつナンター	ご飯 牛乳 タイビーエン ハンバーグの照り焼き さっぱり炒め	ご飯 牛乳 かきたまがら あじの香り揚げ ひじきの油炒め	パン 牛乳 ポトフ 鶏肉のプロバンス風 野菜のソテー	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ じゃこと大豆のかき揚げ(米粉) 小松菜とたくあんの和え物
	献立	<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"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <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"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> なると <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <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"/> ささみ油漬け <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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <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"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 油揚げ <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <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"/> プロッコリー <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"/> ごしょう <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"/> パセリペースト <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<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"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ


○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12月分(12/1~12/21) 姫路市教育委員会

		12月15日(金)		12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)																																									
献立		パン 牛乳 ソーススパゲティ ウインナーのカレー揚げ ごぼうのごまソテー		ご飯 牛乳 トック 厚揚げの中華煮 大根の甘酢サラダ		-食育の日- ご飯 牛乳 じゃぶ 揚げさばの野菜あんかけ れんごんのきんぴら		-クリスマス献立- パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン グリーンサラダ クリスマスケーキ(チョコ)																																									
	献立	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> パン	<input checked="" type="checkbox"/>																																								
材		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>																																								
	献立	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> トック <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<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"/> 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"/> 葉ねぎ <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"/>	<input type="checkbox"/> ベーコン <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"/>																																							
料		<input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/>																																								
	献立	<input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんごん <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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <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"/>																																								
		12月21日(木) -冬至献立-		12月平均 栄養量 (中学校)		<div style="text-align: center;">  <h2>作ってみませんか?</h2> <p>-12月11日(月)-</p> <h1>タイピーエン</h1> </div>																																											
献立		ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらの有馬焼き ひね鶏のゆずソテー		エネルギー 756kcal		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉スライス</td><td>75</td> <td>白菜</td><td>125</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td><td>5</td> <td>ねぎ</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>塩</td><td>2</td> <td>清酒</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>適量</td> <td>うすくちしょうゆ</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td><td>適量</td> <td>オイスターソース</td><td>2.5</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>60</td> <td>ごま油</td><td>3.5</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>90</td> <td>片栗粉</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮)</td><td>30</td> <td>チキンスープの素</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>はるさめ</td><td>40</td> <td>水</td><td>700</td> </tr> <tr> <td>なると</td><td>60</td> <td></td><td></td> </tr> </table> </div>				豚肉スライス	75	白菜	125	しょうが	5	ねぎ	30	塩	2	清酒	6	こしょう	適量	うすくちしょうゆ	30	サラダ油	適量	オイスターソース	2.5	にんじん	60	ごま油	3.5	たまねぎ	90	片栗粉	6	たけのこ(水煮)	30	チキンスープの素	適量	はるさめ	40	水	700	なると	60		
	豚肉スライス	75	白菜	125																																													
しょうが	5	ねぎ	30																																														
塩	2	清酒	6																																														
こしょう	適量	うすくちしょうゆ	30																																														
サラダ油	適量	オイスターソース	2.5																																														
にんじん	60	ごま油	3.5																																														
たまねぎ	90	片栗粉	6																																														
たけのこ(水煮)	30	チキンスープの素	適量																																														
はるさめ	40	水	700																																														
なると	60																																																
献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/>	たんぱく質 30.7g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【作り方】</p> <p>①豚肉は1cm幅、なるとは3mm幅に切る。にんじん、たまねぎ、白菜、たけのこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。</p> <p>②鍋にサラダ油を熱し、しょうが、豚肉、塩、こしょうを入れて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこを加えて、さらに炒める。</p> <p>③水、チキンスープの素を加え、清酒、うすくちしょうゆで調味する。</p> <p>④野菜がやわらかくなったら、はるさめを入れる。はるさめがやわらかくなったら、なると、白菜、オイスターソースを加える。</p> <p>⑤水溶性片栗粉でとろみをつける。ねぎ、ごま油を加えて、仕上げる。</p> </div>																																											
材	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="checkbox"/>	脂質 29.6%					<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">ビタミン</td> <td>A</td> <td>264μgRAE</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>0.49mg</td> </tr> <tr> <td>B2</td> <td>0.57mg</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>34mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カルシウム</td> <td>350mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鉄</td> <td>2.9mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食物繊維</td> <td>6.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>マグネシウム</td> <td>102mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>亜鉛</td> <td>3.3mg</td> </tr> </table>				ビタミン	A	264μgRAE	B1	0.49mg	B2	0.57mg	C	34mg		カルシウム	350mg		鉄	2.9mg		食塩相当量	3.3g		食物繊維	6.1g		マグネシウム	102mg		亜鉛	3.3mg									
ビタミン	A	264μgRAE																																															
	B1	0.49mg																																															
	B2	0.57mg																																															
	C	34mg																																															
	カルシウム	350mg																																															
	鉄	2.9mg																																															
	食塩相当量	3.3g																																															
	食物繊維	6.1g																																															
	マグネシウム	102mg																																															
	亜鉛	3.3mg																																															
料		<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <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"/>																																								
	献立	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんごん <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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <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"/>																																								
料		<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> はくさい <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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんごん <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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <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"/>																																								
	献立	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> はくさい <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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> れんごん <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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <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"/>																																								

○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

卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)