

学校給食献立表(東ブロック)

令和6年度11月分(11/1~11/29)

姫路市教育委員会

|               | 11月1日(金)                                |  |  | 11月5日(火)   |  |  | 11月6日(水)                                      |  |  | 11月7日(木)                                   |  |  | 11月8日(金)                                      |  |  | 11月11日(月)   |  |  |
|---------------|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| こんだて          | ごはん<br>牛乳<br>とうもろこしのスープ<br>あつあげのチリソース   |  |  | くろざとうパン<br>牛乳<br>ドララのドラキュラスープ<br>ひねどりのゆずソテー<br>みかん |  |  | ごはん<br>牛乳<br>こうやのごしきに<br>ごぼうのかきあげ(こめこ)        |  |  | ごはん<br>牛乳<br>すましじる<br>ごもくにまめ               |  |  | ごはん<br>牛乳<br>ビーフンスープ<br>やさしいマーボーどん            |  |  | なめし<br>牛乳<br>ツナじゃが<br>いかのごまあげ                       |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん            |  |  | <input type="checkbox"/> パン                        |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                  |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん               |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                  |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                        |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> 牛乳     |  |  | <input type="checkbox"/> くろざとう                     |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳           |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳        |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳           |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳                 |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> とうもろこし |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳                |  |  | <input checked="" type="radio"/> けいにく         |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうふ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> ベーコン         |  |  | <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)     |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> たまご    |  |  | <input checked="" type="radio"/> ベーコン              |  |  | <input checked="" type="radio"/> うすらたまご       |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん      |  |  | <input type="checkbox"/> ビーフン                 |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                      |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ              |  |  | <input checked="" type="radio"/> こうやどうふ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> わかめ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> キャベツ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ               |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> えのきたけ  |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん              |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> はねぎ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> こまつな         |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん               |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> パセリ    |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                     |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input checked="" type="radio"/> しいたけ      |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input checked="" type="radio"/> グリンピース             |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> チキンスープ |  |  | <input checked="" type="radio"/> あかピーマン            |  |  | <input checked="" type="radio"/> しいたけ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ     |  |  | <input checked="" type="radio"/> チキンスープ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> こんにゃく              |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> でんぷん           |  |  | <input checked="" type="radio"/> セロリ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> えだまめ         |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ          |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ             |  |  | <input checked="" type="radio"/> しょうゆ               |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ       |  |  | <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ          |  |  | <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"/> しお                   |  |  | <input type="checkbox"/> ポークスープ                     |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input type="checkbox"/> しょうゆ           |  |  | <input checked="" type="radio"/> トマト               |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ             |  |  | <input checked="" type="radio"/> けすりぶし(だし) |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                 |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                   |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> あつあげ           |  |  | <input type="checkbox"/> オリーブオイル                   |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> だいず               |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                        |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> ぶたにく   |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                       |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> きゅうにく     |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうふ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> いか                 |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ   |  |  | <input type="checkbox"/> しお                        |  |  | <input checked="" type="radio"/> だいず          |  |  | <input checked="" type="radio"/> ごぼう       |  |  | <input checked="" type="radio"/> けいにく         |  |  | <input type="checkbox"/> しお                         |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> グリンピース |  |  | <input checked="" type="radio"/> こしょう              |  |  | <input checked="" type="radio"/> ごぼう          |  |  | <input checked="" type="radio"/> たけのこ      |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんにく         |  |  | <input checked="" type="radio"/> こしょう               |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> しいたけ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> ビーツ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん      |  |  | <input checked="" type="radio"/> しょうが         |  |  | <input type="checkbox"/> こむぎこ                       |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> しょうが   |  |  | <input type="checkbox"/> ひねどり                      |  |  | <input checked="" type="radio"/> さやいんげん       |  |  | <input checked="" type="radio"/> れんこん      |  |  | <input checked="" type="radio"/> ねぶかねぎ        |  |  | <input type="checkbox"/> てんぷらこ                      |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> サラダあぶら         |  |  | <input checked="" type="radio"/> キャベツ              |  |  | <input type="checkbox"/> しお                   |  |  | <input checked="" type="radio"/> こんにゃく     |  |  | <input type="checkbox"/> トウバンジャン              |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                         |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> ポークスープ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん              |  |  | <input type="checkbox"/> しょうゆ                 |  |  | <input type="checkbox"/> しお                |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                        |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> さとう            |  |  | <input type="checkbox"/> とうもろこし                    |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> たけのこ         |  |  | <input type="checkbox"/> しいたけ                       |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ       |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                    |  |  | <input type="checkbox"/> しお                   |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> しいたけ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> ピーマン               |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> トマトケチャップ       |  |  | <input type="checkbox"/> トマト                       |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                 |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> あかピーマン       |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゆ                       |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> トウバンジャン        |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                       |  |  | <input type="checkbox"/> こめず                  |  |  | <input type="checkbox"/> だいず               |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                   |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> でんぷん           |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> あかみそ         |  |  | <input type="checkbox"/> チキンスープ                     |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> ごまあぶら          |  |  | <input checked="" type="radio"/> ゆずかじゅう            |  |  | <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう               |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ          |  |  | <input type="checkbox"/> でんぷん                 |  |  | <input type="checkbox"/> でんぷん                       |  |  |
|               |   |  |  | <input type="checkbox"/> みかん                       |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               | 11月12日(火)                               |  |  | 11月13日(水)  |  |  | 11月14日(木)                                     |  |  | 11月15日(金)                                  |  |  | 11月18日(月)                                     |  |  | 11月19日(火)   |  |  |
| こんだて          | パン<br>牛乳<br>やさいのスープ<br>ポテトサラダ           |  |  | ごはん<br>牛乳<br>とうぶじる<br>さばのみそに<br>きんぴらごぼう            |  |  | なかよしパン<br>牛乳<br>コーンスープ<br>にこみハンバーグ<br>ヨーグルト   |  |  | ごはん<br>牛乳<br>カレーうどん<br>りっちゃんのカラダ           |  |  | どんどころけめし<br>牛乳<br>やさいのみそしる<br>ひじきととうもろこしのいために |  |  | ーしょくいくのひー<br>ごはん<br>牛乳<br>じゃぶ<br>ししゃものからあげ<br>こんぶまめ |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input type="checkbox"/> パン             |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                       |  |  | <input type="checkbox"/> パン                   |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん               |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                  |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                        |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> 牛乳     |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳                |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳           |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳        |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳           |  |  | <input checked="" type="radio"/> 牛乳                 |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> ベーコン   |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうふ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> ベーコン         |  |  | <input type="checkbox"/> うどん               |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうふ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> けいにく               |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> かぼちゃ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ             |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input type="checkbox"/> ぶたにく              |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゆ                       |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> にんじん   |  |  | <input checked="" type="radio"/> わかめ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ      |  |  | <input checked="" type="radio"/> こなかつお        |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                     |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> しいたけ              |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん      |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ             |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうふ                |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> えだまめ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん              |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうもろこし       |  |  | <input checked="" type="radio"/> はねぎ       |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> こんにゃく              |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> セロリ    |  |  | <input checked="" type="radio"/> はねぎ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> かぼちゃペースト     |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ          |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら               |  |  | <input checked="" type="radio"/> しお                 |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> にんにく   |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> パセリ          |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ          |  |  | <input type="checkbox"/> トマト                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん               |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> サラダあぶら         |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                  |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら               |  |  | <input type="checkbox"/> みりん               |  |  | <input type="checkbox"/> だいこん                 |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ               |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input type="checkbox"/> トマト            |  |  | <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)                 |  |  | <input type="checkbox"/> しお                   |  |  | <input checked="" type="radio"/> カレーこ      |  |  | <input type="checkbox"/> さつまいも                |  |  | <input checked="" type="radio"/> はくさい               |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> ポークスープ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> さば                |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                 |  |  | <input type="checkbox"/> しお                |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input checked="" type="radio"/> ごぼう                |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> バジルペースト        |  |  | <input checked="" type="radio"/> しょうが              |  |  | <input type="checkbox"/> ポークスープ               |  |  | <input checked="" type="radio"/> けすりぶし(だし) |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> はねぎ                |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> トマトケチャップ       |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                       |  |  | <input type="checkbox"/> コーンスターチ              |  |  | <input type="checkbox"/> でんぷん              |  |  | <input checked="" type="radio"/> えのきたけ        |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                        |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> さとう            |  |  | <input checked="" type="radio"/> あかみそ              |  |  | <input checked="" type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) |  |  | <input type="checkbox"/> ポークハム             |  |  | <input checked="" type="radio"/> はねぎ          |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                   |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> しお             |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゆ                      |  |  | <input checked="" type="radio"/> たまねぎ         |  |  | <input checked="" type="radio"/> キャベツ      |  |  | <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ        |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                   |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> こしょう           |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら       |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん      |  |  | <input checked="" type="radio"/> みそ           |  |  | <input type="checkbox"/> ししゃも                       |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> じゃがいも          |  |  | <input type="checkbox"/> トマトケチャップ                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> しめじ          |  |  | <input checked="" type="radio"/> きゅうり      |  |  | <input checked="" type="radio"/> にぼし(だし)      |  |  | <input type="checkbox"/> でんぷん                       |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> にんじん   |  |  | <input checked="" type="radio"/> ごぼう               |  |  | <input type="checkbox"/> トマトケチャップ             |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうもろこし    |  |  | <input checked="" type="radio"/> ひじき          |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                        |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> キャベツ   |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん              |  |  | <input type="checkbox"/> ウスターソース              |  |  | <input checked="" type="radio"/> しおこんぶ     |  |  | <input checked="" type="radio"/> とうもろこし       |  |  | <input checked="" type="radio"/> だいず                |  |  |
| こんだて<br>ざいりょう | <input checked="" type="radio"/> ポークハム  |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                     |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> りんごす              |  |  | <input checked="" type="radio"/> にんじん         |  |  | <input checked="" type="radio"/> こんぶ                |  |  |
|               | <input checked="" type="radio"/> とうもろこし |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                       |  |  | <input type="checkbox"/> でんぷん                 |  |  | <input type="checkbox"/> さとう               |  |  | <input type="checkbox"/> ベーコン                 |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                        |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> サラダドレッシング      |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                  |  |  | <input checked="" type="radio"/> ヨーグルト        |  |  | <input type="checkbox"/> しお                |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                        |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> しお             |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                        |  |  |   |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら            |  |  | <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"/> サラダあぶら         |  |  |  |  |  |   |  |  | <input checked="" type="radio"/> かつおぶし     |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら               |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |
|               |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |

| 11月20日(水)   |   |  | 11月21日(木)   |  |  | 11月22日(金)                           |   |  | 11月25日(月)   |  |   | 11月26日(火)                        |                              |  | 11月27日(水)                            |  |  |
|---|---|--|---|--|--|-------------------------------------|---|--|---|--|---|----------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|
| ごはん<br>牛乳<br>みそチゲ<br>パンパンジー   |   |  | パン<br>牛乳<br>フェジョアード<br>ウインナーのカレーあげ(こめこ)   |  |  | ごはん<br>牛乳<br><b>すきやきふう</b><br>あますあえ |   |  | <b>あぶたまどんぶり</b><br>牛乳<br>おこのみかきあげ   |  |   | パン<br>牛乳<br>トマサバスバグティ<br>ごぼうのソテー |                              |  | ごはん<br>牛乳<br>みそしる<br>れんこんとけいにくのあまからに |  |  |
| こんだて  | <input type="checkbox"/> ごはん  |  | <input type="checkbox"/> パン   |  | <input type="checkbox"/> ごはん   |                                     | <input type="checkbox"/> ごはん  |  | <input type="checkbox"/> ごはん  |  | <input type="checkbox"/> パン   |                                  | <input type="checkbox"/> ごはん |  |                                      |  |  |
|   | <input type="radio"/> 牛乳  |  | <input type="radio"/> 牛乳  |  | <input type="radio"/> 牛乳   |                                     | <input type="radio"/> たまご   |  | <input type="radio"/> たまご   |  | <input type="radio"/> 牛乳  |                                  | <input type="radio"/> 牛乳     |  |                                      |  |  |
|   | <input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> せいしゅ<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> はくさいキムチ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> もやし<br><input type="triangle"/> にら<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="radio"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br>うすくちしょうゆ |  | <input type="radio"/> しろいんげん<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ<br>さとう<br><input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう<br>しお<br>こしょう |  | <input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="radio"/> せいしゅ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> やきどうふ<br><input type="triangle"/> こんにゃく<br>しお<br><input type="checkbox"/> ふ<br><input type="triangle"/> はくさい<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> しゅんぎく<br><input type="triangle"/> ねぶかねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ |                                     | <input type="radio"/> ちくわ<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> あおさこ<br><input type="radio"/> こなかつお<br>ちゅうのうソース<br>しお<br>てんぷらこ<br><input type="checkbox"/> あぶら |  | <input type="triangle"/> ごぼう<br><input type="triangle"/> こめす<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> ごま<br>うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら |  | <input type="radio"/> けいにく<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="triangle"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> さやいんげん<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ |                                  |                              |  |                                      |  |  |
| <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ<br><input type="triangle"/> きゅうり<br>しお<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> ごま<br>りんごす<br>うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら |   | <input type="radio"/> チキンウインナー<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br>カレーこ<br>あぶら |   | <input type="triangle"/> きゅうり<br><input type="triangle"/> だいこん<br>しお<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> こめす<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ |  |                                     |   |  |   |  |   |                                  |                              |  |                                      |  |  |

|                               |  |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|--|---|
| 11月28日(木)                     |  | 11月29日(金)                                    |  |   |
| ごはん<br>牛乳<br>はくさいスープ<br>チャプチェ |  | ポークカレー(こめこげんまいりごはん)<br>牛乳<br>ほうれんそうとだいたいのサラダ |  |   |
| こんだて                          | <input type="checkbox"/> ごはん   | <input type="checkbox"/> ごはん                 | <div>11月平均<br/>栄養量<br/>(小学校4年生)</div> <div>エネルギー 613kcal</div> <div>たんぱく質 23.5g</div> <div>脂質 30.2%</div> <div>カルシウム 323mg</div> <div>鉄 2.0mg</div> <div>ビタミン A 213μgRAE</div> <div>  B1 0.36mg</div> <div>  B2 0.46mg</div> <div>  C 19mg</div> <div>食塩相当量 2.2g</div> <div>食物繊維 4.7g</div> <div>マグネシウム 85mg</div> <div>亜鉛 2.9mg</div> <div>おぼけのアッチと<br/>ドラキュラスープ<br/>作/角野 栄子・ポプラ社</div> |   |
|                               | <input type="radio"/> 牛乳   |  |  | <input type="checkbox"/> げんまい   |
|                               | <input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> あつあげ<br><input type="triangle"/> はくさい<br><input type="triangle"/> チンゲンサイ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> うすくちしょうゆ<br>チキンスープ<br>しお<br>こしょう   |  |  | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> セロリ<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="triangle"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>ポークスープ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>カレーこ<br>ガラムマサラ<br>パプリカ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>こめこ<br>しお<br>こしょう |
| こんだてざいりょう                     | <input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="triangle"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> はねぎ<br><input type="triangle"/> たけのこ<br>しいたけ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しお<br>こしょう |  | <input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="triangle"/> ポークハム<br><input type="radio"/> だいず<br><input type="checkbox"/> ごま<br>サラダドレッシング<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう  |   |

献立紹介

作ってみませんか?

ー11月29日(金)ー

ほうれんそうと大豆のサラダ

給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

材料 5人分 分量(g)

ほうれんそう 50

キャベツ 100

ポークハム 50

大豆(水煮) 50

いりごま(白) 2.5

マヨネーズ 30

しょうゆ(淡) 2.5

塩 0.5

こしょう 少々

【作り方】

①ほうれんそうは2～3cm、キャベツは短冊切りにし、ゆでて冷ます。いりごまは、軽くする。

②大豆はさっと水洗いし、ゆでて冷ます。

③ポークハムは短冊切りにし、蒸して冷ます。

④④の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。

⑤ドレッシングとごまと材料を和える。

□ ごはん

○ 牛乳

○ たまご

○ あぶらあげ

△ たまねぎ

△ にんじん

△ はねぎ

△ さとう

みりん

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

けすりぶし(だし)

□ でんぷん

○ 牛乳

○ ちくわ

△ キャベツ

△ にんじん

○ あおさこ

こなかつお

ちゅうのうソース

しお

てんぷらこ

あぶら

□ パン

○ 牛乳

□ スバグティ

○ さば

△ たまねぎ

△ にんじん

△ トマト

□ バジルペースト

チキンスープ

しお

こしょう

△ にんにく

□ サラダあぶら

△ ごぼう

△ こめす

△ にんじん

△ キャベツ

○ ポークハム

□ ごま

うすくちしょうゆ

□ サラダドレッシング

□ サラダあぶら

□ ごはん

○ 牛乳

○ とうふ

○ あぶらあげ

△ にんじん

△ はねぎ

△ たまねぎ

○ わかめ

○ みそ

にぼし(だし)

○ けいにく

△ しょうが

□ でんぷん

△ れんこん

□ さつまいも

□ あぶら

△ にんじん

△ さやいんげん

□ さとう

こいくちしょうゆ