## 学校給食献立表(中ブロック) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

	11月4日(火)			11月5日(水)				11月6日(木)			11月7日(金)		11月10日(月)		
7	こパン			ごはん			ごはん				クカレー(こめこ・ざっこくご	ごはん)	ごはん		
ん	牛乳	し )このスープ		牛乳 みそラーメン(こめこめん)			牛乳 かきたまじる				」 らサラダ		牛乳 にくじゃが		
だ	だ けいにくのトマトに て				こんのかきあげ		にんじん だいこん ごぼう 🚟				())		きゅうりのすのもの		
7							こさ	かな							
2		パン	*p		ごはん			ごはん			ごはん			ごはん	
ん ん	0	牛乳		0	牛乳		0	牛乳			はいがおしむぎ はつがげんまい		0	牛乳	
だ		えのきたけ			ちゅうかそば(こめこ)		0	とうふ			もちくろまい もちきび		0	ぶたにく	
7		エリンギ しめじ とうふ ぶたにく はねぎ		0 \( \triangle \) \( \triangle	ぶたにく にんじん			にんじん はねぎ			あずき もちあかまい			じゃがいも たまねぎ	
ざ	0				もやし	*	0	わかめ	26		ハトむぎ			にんじん	
い					しなちくはくさい		0	たまご うすくちしょうゆ	₹  }		もちあわ ぶたにく			グリンピース こんにゃく	
b		チキンスープ			はねぎ			こいくちしょうゆ	*		じゃがいも たまねぎ			しお	
ょ		うすくちしょうゆ	P	0	いか			けずりぶし(だし)			にんじん セロリ			しょうが	
ぅ		しおこしょう			あかみそ うすくちしょうゆ	<b>*</b> /A		でんぷん			しょうが			サラダあぶら せいしゅ	
		でんぷん			ごまあぶら	,	0	ぶたにく にんじん			にんにく サラダあぶら			さとう	
		ごまあぶら			チキンスープ しお こしょう		$\triangle$	だいこん			ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース			うすくちしょうゆ	**
		けいにく たまねぎ						ごぼう こんにゃく						こいくちしょうゆ	r
		こしょう		$\triangle$	れんこん		_	しお			カレーこ ガラムマサラ			しお	
		サラダあぶら トマト		0	ちくわ ごぼう			さやいんげん サラダあぶら			パプリカ こいくちしょうゆ	*	0	けいにくのあぶらづけわかめ	
		トマトピューレ			しお			さとう			みりん こめこ			ごま	
		チキンスープ			てんぷらこ	ø¢.		うすくちしょうゆ	<b>\$</b> 100		しお こしょう			こめず	
		パセリ			あぶら			こいくちしょうゆ みりん	m		牛乳	XIIA		さとう うすくちしょうゆ	<b>\$</b> p
		しお						けずりぶし(だし)		0	ポークハム				ĺ
							0	こざかな		$\triangle$	にんじん もやし				
											ごま サラダドレッシング				
											こいくちしょうゆ	*pa			
		11011000		_						_					
	1	11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)			11月17日(月)	
7		いよしパン		ごは	:h		パン	,			かけどんぶり		なめ	)U	
こん	牛乳	いよしパン L	ĵ	牛爭	:6		牛爭	, L		牛乳	かけどんぶり		牛乳	bU L	
んだ	牛乳 ぶた ハン	いよしパン      にくとだいこんのスーフ  バーグのきのこソース	ĵ	牛乳がたなっ	:ん    -                   	)	牛乳 かほ れん	, , , , ,こんとツナのサラダ		牛乳	かけどんぶり		牛乳 こう	)U	
ん	牛乳 ぶた ハン ボイ	かよしパン し とにくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい		牛乳がたなったったったったったったったったったったったったったったったったったったっ	: ん  -  -   じる   とうのかきあげ(こめこ)   まいもスティック	)	牛乳 かほ れん みか	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		牛乳	かけどんぶり 。 のたつたあげ		牛乳こうはく	ol L と やのごしきに さいのごまあえ	
んだ	牛乳 ぶた ハンボイ	いよしパン し こにくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい	***	牛乳がたなっさっ	:ん :じる とうのかきあげ(こめこ) まいもスティック		牛乳 かほれん みか	, , , , ちゃポタージュ , こんとツナのサラダ , いん , パン	*p	牛乳 さば	かけどんぶり , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		牛乳 こう はく	りし し やのごしきに さいのごまあえ ごはん	
んだて	牛乳がたハンボイ	かはしパン し し ににくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳		牛乳 ぶた なっさ 二	た。 とうのかきあげ(こめこ) まいもスティック ごはん 牛乳		牛乳 かほれん みか	プラップ マップ マップ マップ マップ マップ マップ マップ アップ アップ アップ アップ アップ アップ アップ アップ アップ ア		牛乳 さば □ ○	かけどんぶり っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ		牛乳こうはく	のし し やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば	
んだてこ	牛乳ぶたハンボイ	かはしパン し ににくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく	***	牛乳がたなっさっ	:ん :じる とうのかきあげ(こめこ) まいもスティック		牛乳 かほれん みか ロ O	, , , , ちゃポタージュ , こんとツナのサラダ , いん , パン	-	牛乳 さば □ ○ △	かけどんぶり っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ		牛乳 こう は	りし し やのごしきに さいのごまあえ ごはん	m <sup>2</sup> )
んだてこんだて	牛乳 ぶた ハンボイ □ ○ △ ○	かはしパン し にくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ	***	牛野 ぶた なご □ ○ ○ □ △	にしています。 ではん はいまいもスティック ではん 中乳 ぶたにく さといも にんじん		牛野かはれんみか □ ○ △ △	プライン ボラック (できる) できます (できん) (できる) できます (できる) (でさる) (でさる) (でさる) (できる) (でさる)		牛乳 さば □ ○ △ △	かけどんぶり っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ		牛乳 こう は	しし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご	
んだてこんだ	牛乳 がん バイ	かはしパン し にくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん	***	牛野 ぶた なご □ ○ ○ □ △ △	にんした。 にいる とうのかきあげ(こめご) まいもスティック ごはん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん		牛野 かほれんみか □ ○ ○ △ △ △	パラップを表示を表示を表示します。		牛乳 さば □ ○ △ △ △ △	かけどんぶり のたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ		牛乳 こう は	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ	
んだてこんだてざい	牛乳 ぶた ハンボイ □ ○ △ ○	かはいパン し ににくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが	***	牛野 ぶた なっ つ	だん とうのかきあげ(こめご) まいもスティック ごはん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお		牛野かはれんみか □ ○ △ △	プラップス かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト		牛乳 さば □ O △ △ △ △ △	かけどんぶり のたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが		牛乳 こう は	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん	
んだてこんだてざいり	牛乳 がた ハ ボー ロー	かはいパン し ににくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ		牛乳がたっさ       □         ○       ○         □       △         △       △	だんしている はん はねぎ		牛野 かは れん みか □ ○ ○ △ △ △ △	プラップス かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう		牛乳 さば □ O △ △ △ △ △	かけどんぶり のたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ		牛乳 こうはく ロム 〇 〇 〇 〇 △ △ △	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ	
んだてこんだてざいりょ	牛乳 がた ハ ボー ロー	かはいパン し ににくとだいこんのスーフ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが	***	牛乳がなって	だん とうのかきあげ(こめご) まいもスティック ごはん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお		牛乳がはれんみか	プラップス かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト		牛乳 さば □ O △ △ △ △ △ □	かけどんぶり のたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりん		牛乳 こうはく ロム 〇 〇 〇 〇 △ △ △	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん	<b>%</b>
んだてこんだてざいり	牛乳がたハンボイ □ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △ △ △ △	かはいげン したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		牛乳がたっさ       □         ○       ○         □       △         △       △	にんしたいことによりにはん とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう		牛野かはれんみか □ ○ ○ △ △ △ △ △ ○	プライン (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ)		牛乳 さば □ O △ △ △ △ △ □	かけどんぶり のたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう	ør ør	牛乳 うは	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
んだてこんだてざいりょ	牛乳がたいボイ □ ○ ○ △ ○ △ △ △ △ ○ ○ △ △ △ △ ○ ○ ○ ○ ○	かはいげン したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい パン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき)		特別なさ □ ○ ○ □ △ △ △ ○ □ ○ △	にんした。 にばる とうのかきあげ(こめご) まいもスティック ごはん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん		年野かれんみか □ ○ ○ △ △ △ △ ○ □	プライン (こう) はいます		牛乳 さば □ ○ △ △ △ △ △ □ □	かけどんぶり かけどんぶり でしたったあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお		牛乳 こうはく ロム 〇 〇 〇 〇 △ △ △	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ	\$\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳がたいボイ □ ○ ○ △ ○ △ △ △ △ ○ ○ △ △ △ △ ○ ○ ○ ○ ○	かはいげン したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		牛乳がなさ □ ○ ○ □ △ △ △ ○ ○ ○	にんしたいことによりにはん とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう		牛野かはれんみか □ ○ ○ △ △ △ △ △ ○	パラップスターチ		牛乳 さば □ O △ △ △ △ △ □	かけどんぶり かけどんぶり でしたったあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		牛乳 うは	かしし やのごしきに さいのごまあえ ごはん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう	<b>%</b>
んだてこんだてざいりょ	牛乳ボルボ       □       ○       ○       △       ○ </td <td>かはいだと したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドシ 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ</td> <td></td> <td>牛乳がなっさ       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □&lt;</td> <td>にんしたいさいによりによいものできまいもスティックではん 中乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ</td> <td></td> <td>年野かほれんみか □ ○ ○ △ △ △ △ ○ □ □ △ △</td> <td>パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず</td> <td></td> <td>牛乳は □ ○ △ △ △ △ △ □ □</td> <td>かけどんぶり がたつたあげ ではん ぶたにく たまねざ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん</td> <td></td> <td>牛乳 は</td> <td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし)</td> <td><b>%</b></td>	かはいだと したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドシ 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ		牛乳がなっさ       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □       ○       □       □       ○       □       □       ○       □<	にんしたいさいによりによいものできまいもスティックではん 中乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ		年野かほれんみか □ ○ ○ △ △ △ △ ○ □ □ △ △	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず		牛乳は □ ○ △ △ △ △ △ □ □	かけどんぶり がたつたあげ ではん ぶたにく たまねざ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん		牛乳 は	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし)	<b>%</b>
んだてこんだてざいりょ	牛乳がたバイ   □   ○   ○   △   ○   △   ○   ○   □   □   ○   □   □   □   □   □	かはいだと したにくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら		牛乳がなっさ □ ○ ○ □ △ △ △ ○ ○ ○ △ △ ○	にんした。 にばる とうのかきあげ(こめご) まいもスティック ごはん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ		年野かはれみか □ ○ ○ △ △ △ △ △ ○ □ □	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん		牛乳は         □○△△△△△□□         □○○○○○○	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん がたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめら しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ しお でんぶん けずりぶし(だし) 牛乳	· p	牛乳 はく	ではん だいこんば 牛乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし)	\$\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドシ 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンス ちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース		牛乳がなさ □ ○ ○ □ △ △ △ ○ ○ ○ △ △ ○ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○	にんしたいさいにはいるとうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといも にんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお		牛乳       かはれんみか         〇       〇       △       △       ○       ○       △ <td< td=""><td>パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん</td><td></td><td>牛乳は         □○△△△△△□□         □○○○○○○</td><td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん がたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめようが サラとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが</td><td>*</td><td>生乳 は</td><td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td><td>\$</td></td<>	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん		牛乳は         □○△△△△△□□         □○○○○○○	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん がたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめようが サラとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが	*	生乳 は	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ド乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース さとう		牛乳がたさっ       □       ○       □       □       ○       □       ○       □       □       ○       □<	にんしたいもにばし(だし) なっとうにんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ)		牛乳   おお   日   日   日   日   日   日   日   日	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま	-	牛乳は         □○△△△△△□□         □○○○○○○	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが こいくちしょうか	· p	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	\$\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドシ 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンス ちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース		牛乳がなさ       □       ○       □ </td <td>にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら</td> <td></td> <td>牛乳       かはれんみか         〇       〇       △       △       ○       ○       △       <td< td=""><td>パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ</td><td>-</td><td>  牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □  </td><td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)</td><td>*</td><td>牛乳うく ロ</td><td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td><td>\$</td></td<></td>	にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら		牛乳       かはれんみか         〇       〇       △       △       ○       ○       △ <td< td=""><td>パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ</td><td>-</td><td>  牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □  </td><td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)</td><td>*</td><td>牛乳うく ロ</td><td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td><td>\$</td></td<>	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ	-	牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)	*	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗ンボイ       □       ○       ○       △       ○       ○       ○       □<	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドシ 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎが チキンス ちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん		牛乳がなさ       □       ○       □ </td <td>にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら</td> <td></td> <td>  牛乳   おお   日   日   日   日   日   日   日   日  </td> <td>パン 牛乳 ベーコン かぼしんとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼもゃ にんじん たまねじ しめじちゃう ポークダあがら しお こしょう コーンスト さうにクスト さうにクスト とうにクスト であるのあがら コーンは こしよう コーンとが こしんじん たまなり しお こしよう コーンは こしんじん たまなう コーンがら しお こしんじん たまなう コーンがら しお こしんじん こした こした こした こした こした こした こした こした こした こした</td> <td>Ť</td> <td>  牛乳は   □   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○</td> <td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが こいくちしょうか</td> <td>*</td> <td>牛乳うく ロ</td> <td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td> <td>\$ 1</td>	にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら		牛乳   おお   日   日   日   日   日   日   日   日	パン 牛乳 ベーコン かぼしんとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼもゃ にんじん たまねじ しめじちゃう ポークダあがら しお こしょう コーンスト さうにクスト さうにクスト とうにクスト であるのあがら コーンは こしよう コーンとが こしんじん たまなり しお こしよう コーンは こしんじん たまなう コーンがら しお こしんじん たまなう コーンがら しお こしんじん こした こした こした こした こした こした こした こした こした こした	Ť	牛乳は   □   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しめじ しょうが サラダあぶら さとう みりくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが こいくちしょうか	*	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$ 1
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗ンボイ       □       ○       ○       △       ○       ○       ○       □<	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん		牛乳がなさ       □       ○       □ </td <td>にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら</td> <td></td> <td>  牛乳   おお   日   日   日   日   日   日   日   日  </td> <td>パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ</td> <td>Ť</td> <td>  牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □  </td> <td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)</td> <td>*</td> <td>牛乳うく ロ</td> <td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td> <td>\$</td>	にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら		牛乳   おお   日   日   日   日   日   日   日   日	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベツ ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ	Ť	牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)	*	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗ンボイ       □       ○       ○       △       ○       ○       ○       □<	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん		牛乳がなさ       □       ○       □ </td <td>にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら</td> <td></td> <td>牛乳はれんみか       □       ○       ○       △       △       ○       ○       ○       △       ○</td> <td>パン 牛乳 ベーコン かぼもとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼももじん たまねぎ しめじ かぼちゃく こっクスト とうにクスト とうにクステ プサラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベソ ごま サラダちしよう しお こしよう しだしいで、 とうにんじん たまりしお こしょう コーンスクーチ れんこん こんじん とうにんじん たっとうしか こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう</td> <td>Ť</td> <td>  牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □  </td> <td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)</td> <td>*</td> <td>牛乳うく ロ</td> <td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td> <td>\$ 1</td>	にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら		牛乳はれんみか       □       ○       ○       △       △       ○       ○       ○       △       ○	パン 牛乳 ベーコン かぼもとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼももじん たまねぎ しめじ かぼちゃく こっクスト とうにクスト とうにクステ プサラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベソ ごま サラダちしよう しお こしよう しだしいで、 とうにんじん たまりしお こしょう コーンスクーチ れんこん こんじん とうにんじん たっとうしか こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう	Ť	牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)	*	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$ 1
んだてこんだてざいりょ	牛乳洗ンボイ       □       ○       ○       △       ○       ○       ○       □<	かはいだと ににくとだいこんのスープ バーグのきのこソース バルやさい ドン 牛乳 ぶたにく にんじん とうふ だいこん はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ハンバーグ(こむぎぬき) たまねぎ サラダあぶら しめじ エリンギ トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぷん		牛乳がなさ       □       ○       □ </td <td>にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら</td> <td></td> <td>牛乳はれんみか       □       ○       ○       △       △       ○       ○       ○       △       ○</td> <td>パン 牛乳 ベーコン かぼもとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼももじん たまねぎ しめじ かぼちゃく こっクスト とうにクスト とうにクステ プサラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベソ ごま サラダちしよう しお こしよう しだしいで、 とうにんじん たまりしお こしょう コーンスクーチ れんこん こんじん とうにんじん たっとうしか こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう</td> <td>Ť</td> <td>  牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □  </td> <td>かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)</td> <td>*</td> <td>牛乳うく ロ</td> <td>ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま</td> <td>\$</td>	にしている とうのかきあげ(こめご)まいもスティック ではん 牛乳 ぶたにく さといもにんじん だいこん こんにゃく しお はねぎ みそ にぼし(だし) なっとう にんじん たまねぎ ちくわ はねぎ しお てんぷらこ(こめこ) あぶら		牛乳はれんみか       □       ○       ○       △       △       ○       ○       ○       △       ○	パン 牛乳 ベーコン かぼもとツナのサラダ いん パン 牛乳 ベーコン かぼももじん たまねぎ しめじ かぼちゃく こっクスト とうにクスト とうにクステ プサラダあぶら しお こしょう コーンスターチ れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) にんじん キャベソ ごま サラダちしよう しお こしよう しだしいで、 とうにんじん たまりしお こしょう コーンスクーチ れんこん こんじん とうにんじん たっとうしか こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう こっとう	Ť	牛乳は   □ ○ △ △ △ △ △ □ □ □   ○   ○   ○   ○   □   □   □   □	かけどんぶり かけどんぶり かたつたあげ ではん ぶたにく たまねぎ にんじのこ えだまめ しめようが サラダあぶら さとう みりなくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん けずりぶし(だし) 牛乳 さば しょうが ちしょうが でんぷん けずりぶし(だし)	*	牛乳うく ロ	ではんだいこんば 中乳 けいにく うずらたまご こうやどうふ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ うすくちしょうゆ さいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) はくさい ほうれんそう まぐ3のあぶらづけ(こめゆ) ごま	\$

○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: ② 乳製品: 小麦: √ えび: ♪ かに: ② そば: ※ 落花生: (ビーナッツ)



## 学校給食献立表(中ブロック) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

	11月18日(火) 11月19日(水)							11月20日(木) 11月21日(金) 11月						11月25日(火	11月26日(水)				
				ーしょくいくのひ-	11月20日(木) アップルパン					<u> </u>		パ		,	ごはん				
ん	た			ひと 牛	めじれんこんごはん	ナッフルバウ 牛乳 <b>ほくさいスープ</b> さつまいもサラダ				牛!		牛			ごはん 牛乳 <b>あすかじる</b>				
					そかじる らくにまめ						らのてんぷら		いこんサラダ			けいにくのしぐれに			
												T							
こ		ごはん	0 2 + 1 = 1					パン ドライアッ	, <del> </del>	*/^		ごはん	Æ	+	パン	**		ごはん	Æ
Ь		牛乳	•		れんこん		<u> </u>	<u></u> ‡乳	7770	NII.N	0	牛乳	MIN.	C		MILE	0	牛乳	<b>m</b>
だ		うどん ぶたにく	T/A	$\triangle$	はねぎ しょうが こいくちしょうゆ さとう せいしゅ	· p	-	ぶたにく				ぎゅうにく がんもどき						ベーコンとうふ	
て		たまねぎ にんじん はねぎ					0 8	あつあげ		3		にんじん			△ にんじん			はくさい	
ざ			<b>₩</b> pa				1 1	まくさい たまご				たまねぎ じゃがいも			7-00-10-0			にんじん えのきたけ	
い								こるこ まうれんそ	<del>2</del> 5			1 7 7 7 7 7 7 1		1 -	<ul><li>□ じゃがいも</li><li>△ トマト</li></ul>			ほうれんそう	
り		こいくちしょうゆ みりん	*p		ごまあぶら 牛乳		1 1	こんじん うすくちし	-=14	•		たけのこ しょうが					0	ぎゅうにゅう あかみそ	
ょ		カレーこ					1 1	Jg くらし チキンス-		r		うすくちしょうゆ	**		しお ] さとう		0		
う		しお					1 1	ンお こ =				こいくちしょうゆ	*		うすくちしょうゆ	*p		うすくちしょうゆ	*
		けずりぶし(だし) でんぷん		0	こんぶ		$\vdash$	こしょう さつまいも	Ξ.			さとう		-	せいしゅ ポークスープ		0	けずりぶし(だし) けいにく	
		じゃがいも		0	かまぼこ あぶらあげ はねぎ	***		さ うまいも こんじん キャベツ ポークハム とうもろこし				すけとうだら しお こしょう						1	
															7-1			せいしゅ	*/
												てんぷらこ あぶら	*		△ きゅうり △ にんじん			とりレバー でんぷん	γ.
	0	ポークウインナー			こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	*	1 1	ナラダドレ	ッシング					0		)		あぶら	
		しお てんぷらこ(こめこ)			だいず		1 1	しお こしょう								ř		ピーマンにんじん	
		コーングリッツ		0	ぎゅうにく		□ !:	ナラダあご	Si5						こいくちしょうゆ	*p			
		あぶら													しお こしょう			こいくちしょうゆ	***
					1-70070														
					しお														
					さとう うすくちしょうゆ	*													
					こいくちしょうゆ	* PA													
	11月27日(木) ごはん			-511	<u>11月28日(金)</u> まん			11月	]平均	]		±6				_			
こん	牛乳 ギョウザスープ あつあげのみそに			牛!	乳			栄養	量	量		献立 作	って	J.	りませんか	? -	-1	1月6日(木)	_
だ					わふうポトフ こまつなとれんこんのン		(小学校		交4年生) 614kcal			在三次了。————————————————————————————————————							
て												世 排 竹	1-	,	1" / +"1	\ <b>7</b>	んでぼう		
2		ごはん		+	ごはん		上イ	ルキー	614	ксаі		訓勵工	اد	n	וא מטנ	ار	N	こほつ	
Ь	0				牛乳	mi	たんぱく質		24.3g					<b>!                                    </b>	料 5人分 分	<b>量(c</b>	a)		
だ		にんじん たまねぎ			けいにく キャベツ							(本)						5	
て	0	すいぎょうざ	🍖 🛆 にんじん			脂質	Ī	29.8%			豚肉(もも)				15				
ざ		もやし ほうれんそう			じゃがいも たまねぎ		<b>+</b> 111	シウム 306		Smg		だいこん			75 しょ	うゆ(;	淡)	10	
U		チキンスープ			ねぶかねぎ		DIV D'DA		OOOMS			ごぼう						10	
り		うすくちしょうゆ か みりん しお うすくちしょうゆ '		•	鉄		2.2mg			「こんにゃ」 塩(塩も						10 10			
よっ		こしょう			しお	l r						さやいんけ					_	50	
う	1	あつあげ			こまつな れんこん しめじ			Α	336µ	gRAE		[/t-h-=1			<u> </u>				
	1	ぶたにく たけのこ					ビ	В1	0.4:	.43mg		【作り方】	ニいて	6.1	はいちょう切り	ナや	1.16	しげんは2cm幅に	-
		こまつな					タミン				-	切る。ごぼう	うは小	۱□	切りにし水にさ	らす、	2	んにゃくは縦4つ	
	1	にんじん しいたけ						B2	0.50	Omg								塩もみしておく。	
		ねぶかねぎ			しお							②だいこん、さやいんげんは下ゆでしておく。 ③けずりぶしでだしをとる。							
	1	△ しょうが △ にんにく □ ごまあぶら			こしょう オイスターソース			C   1		22mg		④サラダ油で豚肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんに					にゃくを炒める。		
							食塩	相当量	2.2g			⑤③を加え、砂糖、しょうゆ、だいこ んを入れる。 (2000人 たいこんこ)は						1 to 2 7153	
	0	あかみそ うすくちしょうゆ	*						8		-	のを入れる。 ⑥みりん、さやいんげんを入れ、仕上						- 0 1 CV	
		さとう	γ.				食物	7繊維	4.5g			げる。							
		せいしゅ でんぷん					フバ	ネシウム	77mg		にんじん			ん だいこん ごぼう					
		C10/3/10					\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	インソム	/	, mg					亘歩子		A		

○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)

2.9mg

















