



学校給食献立表(中ブロック) 令和7年度12月分(12/1~12/23) 姫路市教育委員会

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 ごまドレッシングあえ			パン 牛乳 にくだんごのスープ ポテトサラダ くろまめきなこクリーム			ごはん 牛乳 ちゅうかそば(こめこめん) <b>じゃこのげんきあげ</b> 			ごはん 牛乳 ツナじゃが ひきなすり			<b>やなかわふうどんぶり</b> 牛乳 もやしのごますいため		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> せいしゅ
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> つくね	<input type="checkbox"/> はるさめ	<input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ)	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	<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"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> こうやどうふ
	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> いか	<input type="checkbox"/> いか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> しななく	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<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"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パプリカ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> こめこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> かえりちりめん	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> うのはな	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> あぶら
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> さとう	<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 type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> せいしゅ
	<input type="checkbox"/> さとう	<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 type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 <b>すきやきふう</b> きゅうりのすのもの			くろざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ チキンのいためサラダ			ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース たくあんのごまあえ			パン 牛乳 <b>こまつたさんのシチュー</b> 			ごはん 牛乳 ちゃんこ さつまいものかきあげ(こめこ)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> くろざとう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> やきどうふ	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> スパゲティ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ペーコン	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="checkbox"/> ふ	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ)	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さつまあげ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> こめす	<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"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> さやいんげん
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> とうもろこし

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)																														
こんだて	ハヤシライス(こめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーボー		ごはん 牛乳 せんべいじる さばのみそに しそひじきふりかけ		パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ かくチーズ		-しょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる れんこんのおかかに みかん																																	
	<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="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん																													
	<input type="radio"/> ぶたにく		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳																													
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="radio"/> ベーコン		<input type="radio"/> けいにく		<input type="radio"/> ポークフランク		<input type="checkbox"/> ばち		<input type="checkbox"/> ばち		<input type="checkbox"/> ばち																													
	<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="radio"/> とうふ		<input type="triangle-up"/> こんにゃく		<input type="triangle-up"/> キャベツ		<input type="triangle-up"/> あぶらあげ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ																													
こんだて ざいりょう	<input type="triangle-up"/> しめじ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="checkbox"/> せんべい		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん																													
	<input type="triangle-up"/> グリンピース		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> ごぼう		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> しいたけ		<input type="triangle-up"/> しいたけ		<input type="triangle-up"/> しいたけ																													
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> ブロッコリー		<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="triangle-up"/> はねぎ																													
	<input type="triangle-up"/> トマトピューレ		<input type="triangle-up"/> しょうが		<input type="radio"/> あぶらあげ		<input type="triangle-up"/> ポークスープ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ																													
	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ		<input type="triangle-up"/> だいこん		<input type="triangle-up"/> ワインぶうちょうみりょう		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ																													
	<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> しめじ		<input type="triangle-up"/> しお		<input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし)		<input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし)		<input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし)																													
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こしょう		<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="triangle-up"/> こしょう		<input type="radio"/> けんこん		<input type="radio"/> けんこん		<input type="radio"/> けんこん																													
	<input type="checkbox"/> こめこ		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> こんにゃく		<input type="triangle-up"/> こんにゃく		<input type="triangle-up"/> こんにゃく																													
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> しお		<input type="triangle-up"/> しお		<input type="triangle-up"/> しお																													
	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="radio"/> さば		<input type="triangle-up"/> しめじ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん																													
こんだて ざいりょう	<input type="radio"/> ポークハム		<input type="triangle-up"/> しいたけ		<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ		<input type="radio"/> ちくわ		<input type="radio"/> ちくわ		<input type="radio"/> ちくわ																													
	<input type="triangle-up"/> キャベツ		<input type="triangle-up"/> ピーマン		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="triangle-up"/> ウスターソース		<input type="triangle-up"/> さやいんげん		<input type="triangle-up"/> さやいんげん		<input type="triangle-up"/> さやいんげん																													
	<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> しょうが		<input type="radio"/> あかみそ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> かつおぶし		<input type="radio"/> かつおぶし		<input type="radio"/> かつおぶし																													
	<input type="triangle-up"/> きゅうり		<input type="triangle-up"/> にんにく		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ																													
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし		<input type="checkbox"/> ごまあぶら		<input type="triangle-up"/> みりん		<input type="radio"/> かくチーズ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> さとう																													
	<input type="radio"/> しおこんぶ		<input type="triangle-up"/> ポークスープ		<input type="triangle-up"/> せいしゅ				<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ																													
	<input type="radio"/> りんごす		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ		<input type="radio"/> ひじき				<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> サラダあぶら																													
	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> あかみそ		<input type="triangle-up"/> ゆかり				<input type="triangle-up"/> みかん		<input type="triangle-up"/> みかん		<input type="triangle-up"/> みかん																													
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="triangle-up"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> さとう																																					
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> トウバンジャン		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ																																					
<input type="radio"/> かつおぶし		<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="triangle-up"/> みりん																																						
12月22日(月)			12月23日(火)			12月平均 栄養量 (小学校4年生)			<div>献立紹介</div> <div>作ってみませんか?</div> <div>-12月12日(金)-</div> <div>新献立 ちゃんこ</div> <div>材料 5人分 分量(g)</div> <table><tr><td>つくね</td><td>100</td><td>にら</td><td>25</td></tr><tr><td>はくさい</td><td>150</td><td>土しょうが</td><td>2.5</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>50</td><td>しょうゆ(淡)</td><td>27.5</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>25</td><td>しょうゆ(濃)</td><td>5</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>25</td><td>けすりぶし</td><td>15</td></tr><tr><td>豆腐</td><td>150</td><td>水</td><td>200</td></tr><tr><td>油揚げ</td><td>25</td><td></td><td></td></tr></table> <div>【作り方】</div> <p>①はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐は大きめのさいの目切り、にらは2~3cm幅に、しめじは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。</p> <p>②油揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをしておく。</p> <p>③けすりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しめじ、つくね、土しょうが、はくさいを順に入れて煮こみ、しょうゆで調味する。</p> <p>④油揚げ、豆腐を加え、火が通ったらにらを加えて仕上げる。</p>						つくね	100	にら	25	はくさい	150	土しょうが	2.5	にんじん	50	しょうゆ(淡)	27.5	ごぼう	25	しょうゆ(濃)	5	しめじ	25	けすりぶし	15	豆腐	150	水	200	油揚げ	25		
つくね	100	にら	25																																							
はくさい	150	土しょうが	2.5																																							
にんじん	50	しょうゆ(淡)	27.5																																							
ごぼう	25	しょうゆ(濃)	5																																							
しめじ	25	けすりぶし	15																																							
豆腐	150	水	200																																							
油揚げ	25																																									
こんだて	わかめごはん 牛乳 かぼちゃのみそじる たらゆずふうみ		パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)		エネルギー		614kcal																																			
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> パン		たんぱく質		24.2g																																			
	<input type="radio"/> わかめ		<input type="radio"/> 牛乳		脂質		29.8%																																			
	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> ベーコン		カルシウム		314mg																																			
	<input type="radio"/> とうふ		<input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ)		鉄		2.1mg																																			
こんだて ざいりょう	<input type="radio"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		ビタミン	A	206μgRAE																																			
	<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="checkbox"/> じゃがいも			B1	0.41mg																																			
	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ			B2	0.48mg																																			
	<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="triangle-up"/> にんじん			C	22mg																																			
	<input type="radio"/> わかめ		<input type="triangle-up"/> キャベツ		食塩相当量		2.3g																																			
	<input type="radio"/> みそ		<input type="triangle-up"/> セロリ		食物繊維		4.6g																																			
	<input type="radio"/> にぼし(だし)		<input type="triangle-up"/> トマト		マグネシウム		78mg																																			
	<input type="radio"/> すけとうだら		<input type="triangle-up"/> さやいんげん		亜鉛	2.9mg																																				
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="triangle-up"/> にんにく																																							
	<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> バジルペースト																																							
<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> ポークスープ																																								
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ																																							
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> さとう																																							
	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> しお																																							
	<input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう		<input type="radio"/> けいにく																																							
	<input type="triangle-up"/> パセリ		<input type="checkbox"/> こめこ																																							
			<input type="triangle-up"/> せいしゅ																																							
			<input type="checkbox"/> カレーこ																																							
			<input type="triangle-up"/> パプリカ																																							
			<input type="checkbox"/> あぶら																																							
			<input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)																																							