

姫路市教育委員会

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)			
こ ん だ て	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに			リッチパン 牛乳 フェジョアード チキンサラダ			ごはん 牛乳 ひめじおでん きゅうりのすのもの			ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ さかなのあんかけ			パン 牛乳 カイン・ザウ ポテトサラダ いちごジャム			ごはん 牛乳 かやくうどん ひじきとうもろこしのいために							
	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん							
	☐ 牛乳			☐ バター			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳							
	☐ とうふ			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> こんにゃく			☐ ぶたにく			☐ ぶたにく			☐ うどん							
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ さといも			<input type="triangle"/> しろいんげん			☐ うすちしよゆ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> はくさい							
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ れんこん			☐ だいこん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん							
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> けいにく							
	<input type="triangle"/> だいこん			☐ ベーコン			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> しいたけ							
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="triangle"/> ごぼう			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> れんこん			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			☐ さとう							
	<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> パセリ			☐ あつあげ			<input type="triangle"/> うすちしよゆ			☐ うすちしよゆ			<input type="triangle"/> はねぎ							
	<input type="triangle"/> うすちしよゆ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> うすちしよゆ			<input type="triangle"/> けすりぶし(だし)			☐ さとう			<input type="triangle"/> うすちしよゆ							
	<input type="triangle"/> こいくちしよゆ			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> しょうが			☐ しょう			<input type="triangle"/> こいくちしよゆ							
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="triangle"/> けすりぶし(だし)			☐ ウスターソース			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> こいくちしよゆ			☐ しょう			<input type="triangle"/> けすりぶし(だし)							
	<input type="triangle"/> こんぶ(だし)			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle"/> だしじる			☐ しょう			☐ しょう			<input type="triangle"/> しょう							
	☐ でんぶん			☐ さとう			<input type="triangle"/> しょう			☐ しょう			☐ しょう			<input type="triangle"/> しょう							
	☐ さば			☐ ワインぶちようみり			<input type="triangle"/> しょう			☐ しょう			☐ しょう			<input type="triangle"/> しょう							
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ まぐろあぶらづけ(こめゆ)			☐ あぶら			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しょう							
	☐ さとう			☐ けいにくあぶらづけ			☐ わかめ			☐ にんじん			☐ ポークハム			<input type="triangle"/> しょう							
	☐ あかみそ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ こめ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> しょう							
	<input type="triangle"/> こいくちしよゆ			<input type="triangle"/> きゅうり			☐ こめす			☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> しょう							
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> りんご			☐ さとう			☐ うすちしよゆ			☐ さとう			☐ うすちしよゆ							
	<input type="triangle"/> せいしゅ			☐ サラダあぶら			☐ うすちしよゆ			☐ うすちしよゆ			☐ うすちしよゆ			☐ うすちしよゆ							
	☐ さとう			☐ サラダあぶら									☐ いちごジャム										
	☐ しょう			☐ サラダドレッシング																			
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ しょう			☐ しょう																			
	☐ しょう			☐ しょう																			
	☐ しょう			☐ しょう																			
	☐ しょう			☐ しょう																			

11月28日(木)		11月29日(金)		11月平均 栄養量 (小学校4年生)				
こ ん だ て	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ごぼうのいためもの みかん			ごはん 牛乳 はっぽうさい ごまザンギ				
	☐ ごはん			☐ ごはん		エネルギー	609kcal	
	☐ 牛乳			☐ 牛乳		たんぱく質	23.9g	
	☐ ベーコン			☐ ぶたにく		脂質	29.5%	
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ とうふ			☐ いか		カルシウム	316mg	
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> はくさい		鉄	2.0mg	
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		ビ タ ミ ン	A	207μgRAE
	<input type="triangle"/> こまつな			<input type="triangle"/> たまねぎ			B1	0.40mg
<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> はねぎ		B2		0.47mg	
<input type="triangle"/> チキンスープ			☐ うすちしよゆ		C		19mg	
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="triangle"/> うすちしよゆ			<input type="triangle"/> たけのこ		食塩相当量	2.2g	
	<input type="triangle"/> しょう			<input type="triangle"/> しいたけ		食物繊維	5.0g	
	<input type="triangle"/> しょう			<input type="triangle"/> しょうが		マグネシウム	81mg	
	☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら		亜鉛	2.9mg	
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ うすちしよゆ			☐ うすちしよゆ				
	☐ こいくちしよゆ			☐ せいしゅ				
	☐ さとう			☐ しょう				
	☐ ごま			☐ しょう				
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ ごまあぶら			☐ ごま				
	☐ しょう			☐ でんぶん				
	☐ しょう			☐ あぶら				
	<input type="triangle"/> みかん							

献立紹介

作ってみませんか？

—11月26日(火)—

ポテトサラダ

材料 5人分 分量(g)

「 じゃがいも ----- 250
塩 ----- 1
にんじん ----- 25
キャベツ ----- 50
ポークハム ----- 50

とうもろこし ----- 25
マヨネーズ ----- 40
塩 ----- 1
こしょう ----- 0.1
サラダ油 ----- 5

【作り方】

①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。

②じゃがいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。
とうもろこしもゆでる。

③サラダ油を熱し、にんじん、ポークハム、キャベツを順に炒めて、塩、こしょうをする。

④じゃがいも、とうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。

※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。

○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・しばう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）



※給食では卵の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。