

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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)                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| こんだて      | パン<br>牛乳<br>オニオンスープ<br>チキンカチャトルー<br>さつまいもと りんごのデザート                                                                                                                                                                                                                   |  |  | ごはん<br>牛乳<br>にくじゃが<br>ハンバーグのゆずソース<br>ごまたくあん                                                                                                                                                                                                                                |  |  | ごはん<br>牛乳<br>せんべいじる<br>さばのみそに<br>ひじきとコーンのいために                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | ビビンバ<br>「ごはん<br>ビビンバのぐ<br>牛乳<br><b>トック</b><br>かぼちゃサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | ごはん<br>牛乳<br>さわにわん<br>あつあげのにくみそがけ<br>にんじんシリシリ                                                                                                                                              |  |  |
| こんだてざいりょう | <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 type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく<br>にんにく<br>コチジャン<br>サラダあぶら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                   |  |  |
|           | <input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> キャベツ<br><input type="radio"/> エリンギ<br><input type="radio"/> パセリ<br>チキンスープ<br>コンソメ<br>しお<br>こしょう                                                       |  |  | <input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> こんにゃく<br><input type="radio"/> グリンピース<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>さとう                                                    |  |  | <input type="radio"/> とりにく<br><input type="radio"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> せんべい<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="radio"/> だいこん<br><input type="radio"/> ごぼう<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> しめじ<br><input type="radio"/> はねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし(だし)                                                                         |  |  | <input type="checkbox"/> 鶏たまご<br>しょうが<br>はくさい<br>たけのこ<br>にんじん<br>はねぎ<br>サラダあぶら<br>チキンスープ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | <input type="radio"/> あつあげ<br><input type="radio"/> とりにく<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>サラダあぶら<br>でんぶん    |  |  |
|           | <input type="radio"/> とりにく<br>しるワインぶちょうみりょう<br>しお<br>こしょう<br><input type="radio"/> にんにく<br>サラダあぶら<br>しめじ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> トマト<br>トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>チキンスープ<br>うすくちしょうゆ                        |  |  | <input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> ゆずかじゅう<br>みりん<br><input type="checkbox"/> コーンスターチ                                                                                                                                                                    |  |  | <input type="radio"/> さば<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> みそ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>せいしゆ                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | <input type="checkbox"/> トック<br>とりにく<br>たまご<br>しょうが<br>はくさい<br>たけのこ<br>にんじん<br>はねぎ<br>サラダあぶら<br>チキンスープ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | <input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="radio"/> とりにく<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>サラダあぶら<br>でんぶん |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="radio"/> りんごシロップづけ<br><input type="radio"/> りんごピューレ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> コーンスターチ                               |  |  | <input type="radio"/> たくあん<br>みりん<br><input type="radio"/> こまつな<br>しお<br><input type="checkbox"/> ごま                                                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> ひじき<br><input type="radio"/> とうもろこし<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> やきぶた<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ<br>サラダあぶら                                                                                                                                                                                                               |  |  | <input type="radio"/> かぼちゃ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>しお<br>チキンハム<br>サラダドレッシング<br>こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん<br>もやし<br><input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ<br>うすくちしょうゆ<br>みりん<br>こしょう<br>サラダあぶら                                                                                  |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           | 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)                                                                                                                                                                                  |  |  |
| こんだて      | パン<br>牛乳<br>さつまいものスープ<br>チリコンカン<br>ポイルサラダ<br>ごまドレッシング                                                                                                                                                                                                                 |  |  | ごはん<br>牛乳<br>みぞれじる<br><b>ちりめんのいりに</b><br><b>こうやどうふのたまごとじ</b>                                                                                                                                                                                                               |  |  | ごはん<br>牛乳<br>はつぼうさい<br>あげきょうざ<br>はりはりづけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | チキンとだいずのカレーライス<br>「ごはん<br>チキンとだいずのカレー<br>牛乳<br>ごぼうのごまソテー<br>ゆずゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | とうふめし<br>「ごはん<br>とうふめしのぐ<br>牛乳<br>さつまじる<br>やさしいため                                                                                                                                          |  |  |
| こんだてざいりょう | <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 type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | <input type="radio"/> とりにく<br>だいず<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> セロリ<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="radio"/> にんにく<br>グリンピース<br><input type="checkbox"/> カレールー<br><input type="radio"/> トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>とんかつソース<br>ウスターソース<br>カレーこ<br>チキンスープ<br>しお<br>こしょう<br>サラダあぶら |  |  | <input type="radio"/> とうふ<br>やきそば<br><input type="radio"/> ごぼう<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br>うすくちしょうゆ<br>サラダあぶら                                          |  |  |
|           | <input type="radio"/> ペーコン<br>さつまいも<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> たまねぎ<br>さつまいもペースト<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="radio"/> にんにく<br><input type="radio"/> パセリ<br>牛乳<br>チキンスープ<br>こめこ<br>バター<br>カレーこ<br>コンソメ<br>しお<br>こしょう |  |  | <input type="radio"/> とりにく<br>とうふ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="radio"/> だいこん<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> えのきたけ<br><input type="radio"/> はねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>みりん<br>しお<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br>けずりぶし(だし)<br>こんぶ(だし) |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく<br>いか<br><input type="radio"/> えび<br><input type="radio"/> はくさい<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="radio"/> たけのこ<br><input type="radio"/> きくらげ<br>チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>チキンスープ<br>ちゅうかスープのもと<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> でんぶん |  |  | <input type="checkbox"/> トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>とんかつソース<br>ウスターソース<br>カレーこ<br>チキンスープ<br>しお<br>こしょう<br>サラダあぶら                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | <input type="radio"/> とうふ<br>やきそば<br><input type="radio"/> ごぼう<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br>うすくちしょうゆ<br>サラダあぶら                                          |  |  |
|           | <input type="radio"/> だいず<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> ピーマン<br>サラダあぶら<br>トマト<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>しお<br>こしょう<br>チリパウダー<br>でんぶん                                             |  |  | <input type="radio"/> かえりちりめん<br>ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ<br>せいしゆ                                                                                                                                                                                    |  |  | <input type="radio"/> ぎょうざ<br>あぶら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | <input type="radio"/> ごぼう<br>こめず<br>にんじん<br>キャベツ<br>しお<br><input type="radio"/> チキンハム<br><input type="checkbox"/> ごま<br>うすくちしょうゆ<br>サラダドレッシング<br>サラダあぶら                                                                                                                                                                                                                           |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく<br>にんじん<br><input type="radio"/> きくらげ<br><input type="radio"/> にら<br><input type="radio"/> もやし<br>サラダあぶら<br>しお<br>こしょう<br>こいくちしょうゆ                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> キャベツ<br>とうもろこし<br>もやし<br>しお                                                                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="radio"/> こうやどうふ<br>たまご<br>ちくわ<br>しいたけ<br><input type="radio"/> にんじん<br>たまねぎ<br>グリンピース<br>うすくちしょうゆ<br>さとう<br>みりん<br>けずりぶし(だし)                                                                                                                                  |  |  | <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="radio"/> きゅうり<br>しお<br><input type="radio"/> にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>さとう<br>こめず                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | <input type="checkbox"/> ゼリーのもと<br>ゆずかじゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごまドレッシング                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |

| 11月18日(火)                                                       |  |  |  | 11月19日(水)                                                    |  |  |  | 11月20日(木)                                      |  |  |  | 11月21日(金)                                           |  |  |  | 11月25日(火)                                                  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|--|
| こんだて<br>ミニパン<br>牛乳<br>イタリアンスパゲティ<br>オムレツのわふうソース<br>だいこんのへんしんサラダ |  |  |  | -しょくいくのひ-<br>ごはん<br>牛乳<br>ひめじおでん<br>あきのかきあげ<br>こまつなとれんこんのソテー |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>やさいのつぺいじる<br>とりにくのスタミナやき<br>ツナおから |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>とうにゅうスープ<br>アカエイのチリソース<br>ほうれんそうのおかかあえ |  |  |  | パン<br>牛乳<br>きのこのクリームスープ<br>ウインナーのメキシカンソース<br>じゃがいものマスタードあえ |  |  |  |
| こんだてざいりょう                                                       |  |  |  | こんだてざいりょう                                                    |  |  |  | こんだてざいりょう                                      |  |  |  | こんだてざいりょう                                           |  |  |  | こんだてざいりょう                                                  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ミニパン                                   |  |  |  | <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="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="checkbox"/> スパゲティ                                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> だいこん                                |  |  |  | <input type="radio"/> あつあげ                     |  |  |  | <input type="radio"/> ベーコン                          |  |  |  | <input type="radio"/> とりにく                                 |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> しお                                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごんにゃく                               |  |  |  | <input type="radio"/> さといも                     |  |  |  | <input type="radio"/> はくさい                          |  |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                                 |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> サラダあぶら                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> にんじん                                |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                     |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                          |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                 |  |  |  |
| <input type="radio"/> ぶたにく                                      |  |  |  | <input type="radio"/> ちくわ                                    |  |  |  | <input type="radio"/> しめじ                      |  |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                          |  |  |  | <input type="radio"/> しめじ                                  |  |  |  |
| <input type="radio"/> たまねぎ                                      |  |  |  | <input type="radio"/> じゃがいも                                  |  |  |  | <input type="radio"/> はねぎ                      |  |  |  | <input type="radio"/> えだまめ                          |  |  |  | <input type="radio"/> エリンギ                                 |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんじん                                      |  |  |  | <input type="radio"/> あつあげ                                   |  |  |  | <input type="radio"/> せいしゅ                     |  |  |  | <input type="radio"/> とうにゅう                         |  |  |  | <input type="radio"/> マッシュルーム                              |  |  |  |
| <input type="radio"/> エリンギ                                      |  |  |  | <input type="radio"/> さとう                                    |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> チキンスープ                            |  |  |  |
| <input type="radio"/> ビーマン                                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                            |  |  |  | <input type="radio"/> しお                       |  |  |  | <input type="checkbox"/> チキンスープ                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> コンソメ                              |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんにく                                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                            |  |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> しお                         |  |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                   |  |  |  |
| <input type="radio"/> トマトケチャップ                                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                            |  |  |  | <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)             |  |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                       |  |  |  | <input type="checkbox"/> こめ                                |  |  |  |
| <input type="radio"/> トマトピューレ                                   |  |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> こんにぶ(だし)              |  |  |  | <input type="radio"/> みそ                            |  |  |  | <input type="checkbox"/> バター                               |  |  |  |
| <input type="radio"/> とんかつソース                                   |  |  |  | <input type="checkbox"/> しょうが                                |  |  |  | <input type="checkbox"/> とりにく                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> アカエイからあげよう                 |  |  |  | <input type="radio"/> しお                                   |  |  |  |
| <input type="radio"/> ウスターソース                                   |  |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> たまねぎ                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                        |  |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                              |  |  |  |
| <input type="radio"/> こしょう                                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> こまつな                                |  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ              |  |  |  | <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ                      |  |  |  | <input type="radio"/> レバーいりチキンフランク                         |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> しめじ                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> にんじん                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> しょうが                       |  |  |  | <input type="radio"/> しお                                   |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> かえりちりめん                                |  |  |  | <input type="checkbox"/> かに                    |  |  |  | <input type="checkbox"/> にんにく                       |  |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> てんぷらこ                               |  |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゅ                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> トマトケチャップ                   |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> しお                                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> こしょう                  |  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ                   |  |  |  | <input type="radio"/> ビーマン                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> いちみつとうがらし             |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                        |  |  |  | <input type="radio"/> にんにく                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> こまつな                                |  |  |  | <input type="radio"/> うのはな                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> トウバンジャン                    |  |  |  | <input type="radio"/> トマト                                  |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> しお                                     |  |  |  | <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ                |  |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                        |  |  |  | <input type="radio"/> トマトピューレ                              |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> れんこん                                   |  |  |  | <input type="radio"/> ちくわ                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゅ                       |  |  |  | <input type="radio"/> コンソメ                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                   |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                     |  |  |  | <input type="radio"/> チリパウダー                               |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                                  |  |  |  | <input type="radio"/> はねぎ                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> ほうれんそう                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                             |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                                 |  |  |  | <input type="radio"/> しいたけ                     |  |  |  | <input type="radio"/> もやし                           |  |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                               |  |  |  | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ              |  |  |  | <input type="radio"/> かつおぶし                         |  |  |  | <input type="radio"/> あかピーマン                               |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="radio"/> みりん                                    |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                   |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                      |  |  |  | <input type="radio"/> つぶマスタード                              |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> こまあぶら                               |  |  |  | <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)             |  |  |  | <input type="radio"/> みりん                           |  |  |  | <input type="radio"/> こめす                                  |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> こまあぶら                               |  |  |  |                                                |  |  |  |                                                     |  |  |  | <input type="radio"/> こしょう                                 |  |  |  |
|                                                                 |  |  |  | <input type="checkbox"/> こまあぶら                               |  |  |  |                                                |  |  |  |                                                     |  |  |  | <input type="checkbox"/> オリーブオイル                           |  |  |  |

|                                                    |  |  |  |                                         |  |  |  |                                              |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------|--|--|--|--------------------------|--|--|--|---------------|--|--|--|
| 11月26日(水)                                          |  |  |  | 11月27日(木)                               |  |  |  | 11月28日(金)                                    |  |  |  | 11月平均<br>栄養量<br>(小学校4年生) |  |  |  | エネルギー 618kcal |  |  |  |
| こんだて<br>ごはん<br>牛乳<br>はくさいスープ<br>スタミナなっとう<br>ごぼうサラダ |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>いもにじる<br>あじのありまやき<br>すんだもち |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>チゲうどん<br>あげごぼうのごまからめ<br>だいすのいそに |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| こんだてざいりょう                                          |  |  |  | こんだてざいりょう                               |  |  |  | こんだてざいりょう                                    |  |  |  | たんぱく質 25.0g              |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ごはん                       |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん            |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                 |  |  |  | 脂質 27.8%                 |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> 牛乳                           |  |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                |  |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                     |  |  |  | カルシウム 331mg              |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> ぶたにく                         |  |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく              |  |  |  | <input type="checkbox"/> うどん                 |  |  |  | 鉄 2.6mg                  |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> あつあげ                         |  |  |  | <input type="radio"/> せいしゅ              |  |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく                   |  |  |  | ビタミン                     |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> はくさい                         |  |  |  | <input type="radio"/> あぶらあげ             |  |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                   |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんじん                         |  |  |  | <input type="radio"/> さといも              |  |  |  | <input type="radio"/> はくさいキムチ                |  |  |  | A 259μgRAE               |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> はねぎ                          |  |  |  | <input type="radio"/> ごぼう               |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                   |  |  |  | B1 0.38mg                |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> チキンスープ                       |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん              |  |  |  | <input type="radio"/> もやし                    |  |  |  | B2 0.51mg                |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                     |  |  |  | <input type="radio"/> ごんにゃく             |  |  |  | <input type="radio"/> あぶらあげ                  |  |  |  | C 22mg                   |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> しお                           |  |  |  | <input type="radio"/> しめじ               |  |  |  | <input type="radio"/> みそ                     |  |  |  | 食塩相当量 2.4g               |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> こしょう                         |  |  |  | <input type="radio"/> ねぶかねぎ             |  |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ               |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> なっとう                         |  |  |  | <input type="radio"/> みそ                |  |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ            |  |  |  | 食物繊維 5.5g                |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> とりにく                         |  |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ          |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら               |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんじん                         |  |  |  | <input type="radio"/> みりん               |  |  |  | <input type="checkbox"/> チキンスープ              |  |  |  | マグネシウム 87mg              |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> はねぎ                          |  |  |  | <input type="radio"/> にぼし(だし)           |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごぼう                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんにく                         |  |  |  | <input type="radio"/> あじ                |  |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん                |  |  |  | 亜鉛 2.9mg                 |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> しょうが                         |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ          |  |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> さとう                       |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ          |  |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ            |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                  |  |  |  | <input type="radio"/> みりん               |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> せいしゅ                      |  |  |  | <input type="radio"/> せいしゅ              |  |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ごまあぶら                     |  |  |  | <input type="radio"/> さんしょう             |  |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                  |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ラー油                       |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> ひじき                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> ごぼう                          |  |  |  | <input type="radio"/> あおだいすべースト         |  |  |  | <input type="radio"/> だいず                    |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> こめす                          |  |  |  | <input type="radio"/> えだまめ              |  |  |  | <input type="radio"/> とりにく                   |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> ちりめんじゃこ                      |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう            |  |  |  | <input type="radio"/> ごんにゃく                  |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> にんじん                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> しお             |  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                   |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> さとう                          |  |  |  | <input type="checkbox"/> もち             |  |  |  | <input type="radio"/> えだまめ                   |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> しろみそ                         |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ               |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> サラダドレッシング                 |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ            |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ごま                        |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
| <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                     |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                 |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |
|                                                    |  |  |  |                                         |  |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら              |  |  |  |                          |  |  |  |               |  |  |  |

ちさんちしょう  
「地産地消」で、  
きゅうしょく  
おいしい給食

ちさんちしょう  
地産地消のよいところ

- ①安心・安全
- ②新鮮
- ③輸送時間が短いので、環境に優しい

こんげつ きゅうしょく しょう  
【今月の給食で使用している地産食材】

ひめじ しさん こめ  
姫路市産…米、ゆず果汁、

れんこん

ひょうご けんさん だいず とりにく たまご  
兵庫県産…大豆、鶏肉、卵、

ちりめんじゃこ、アカエイ、  
豚肉、チンゲンサイ、小松菜、  
ほうれんそう、野菜、  
しいたけ、マッシュルーム、  
きくらげ、米粉