

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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      | ごはん<br>牛乳<br>ビーフンスープ<br>ポークチャップ   |  |  | ごはん<br>牛乳<br>スーミータン<br>やさしいマーボーどん      |  |  | ごはん<br>牛乳<br>かやくうどん<br>ちくわのいそべあげ  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>にくじゃが<br>ツナサラダ<br>みかん                                                                                                                                  |  |  | とりごぼうごはん<br>牛乳<br>いそかじる<br>れんこんのかきあげ |  |  |
| こんだてざいりょう | <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="checkbox"/> ごはん         |  |  |
|           | <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"/> あつあげ        |  |  | <input type="triangle"/> とうもろこし        |  |  | <input type="checkbox"/> うどん      |  |  | <input type="radio"/> ぎゅうにく                                                                                                                                         |  |  | <input type="radio"/> けいにく           |  |  |
|           | <input type="radio"/> ベーコン        |  |  | <input type="triangle"/> コーンペースト       |  |  | <input type="triangle"/> はくさい     |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                                                                                                                                      |  |  | <input type="triangle"/> しょうが        |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ビーフン     |  |  | <input type="radio"/> チキンハム            |  |  | <input type="triangle"/> にんじん     |  |  | <input type="triangle"/> たまねぎ                                                                                                                                       |  |  | <input type="triangle"/> にんじん        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> キャベツ     |  |  | <input type="radio"/> たまご              |  |  | <input type="radio"/> けいにく        |  |  | <input type="triangle"/> にんじん                                                                                                                                       |  |  | <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> ほうれんそう   |  |  | <input type="triangle"/> チンゲンサイ        |  |  | <input type="radio"/> しいたけ        |  |  | <input type="triangle"/> グリンピース                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> さとう         |  |  |
|           | <input type="triangle"/> にんじん     |  |  | <input type="triangle"/> チキンスープ        |  |  | <input type="checkbox"/> さとう      |  |  | <input type="triangle"/> こんにゃく                                                                                                                                      |  |  | <input type="triangle"/> せいしゅ        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> チキンスープ   |  |  | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ      |  |  | <input type="triangle"/> はねぎ      |  |  | <input type="triangle"/> しょうが                                                                                                                                       |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら      |  |  |
|           | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ |  |  | <input type="triangle"/> せいしゅ          |  |  | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                                                                                                                                     |  |  | <input type="radio"/> 牛乳             |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しお       |  |  | <input type="triangle"/> しお            |  |  | <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                                                                                                                                        |  |  | <input type="triangle"/> たまねぎ        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> こしょう     |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん          |  |  | <input type="triangle"/> けいにくしょうゆ |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                                                                                                                                   |  |  | <input type="radio"/> にんじん           |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごまあぶら    |  |  | <input type="checkbox"/> とうふ           |  |  | <input type="checkbox"/> ちくわ      |  |  | <input type="checkbox"/> せいしゅ                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> あおさのり          |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく             |  |  | <input type="checkbox"/> てんぷらこ    |  |  | <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ                                                                                                                                     |  |  | <input type="radio"/> こんぶ            |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="triangle"/> にんにく          |  |  | <input type="checkbox"/> あおさこ     |  |  | <input type="triangle"/> キャベツ                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> かまぼこ           |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="triangle"/> しょうが          |  |  | <input type="radio"/> ごま          |  |  | <input type="triangle"/> にんじん                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> あぶらあげ          |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しめじ      |  |  | <input type="triangle"/> ねぶかねぎ         |  |  | <input type="checkbox"/> ごま       |  |  | <input type="triangle"/> こまつな                                                                                                                                       |  |  | <input type="triangle"/> ねぶかねぎ       |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しお       |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら         |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら      |  |  | <input type="triangle"/> サラダドレッシング                                                                                                                                  |  |  | <input type="triangle"/> えのきたけ       |  |  |
|           | <input type="triangle"/> こしょう     |  |  | <input type="triangle"/> たけのこ          |  |  |                                   |  |  | <input type="checkbox"/> りんごす                                                                                                                                       |  |  | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> にんにく     |  |  | <input type="triangle"/> しいたけ          |  |  |                                   |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> トマトケチャップ |  |  | <input type="triangle"/> ビーマン          |  |  |                                   |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                                                                                                                                        |  |  | <input type="triangle"/> けずりぶし(だし)   |  |  |
|           | <input type="triangle"/> ウスターソース  |  |  | <input type="triangle"/> あかビーマン        |  |  |                                   |  |  | <input type="checkbox"/> しお                                                                                                                                         |  |  | <input type="triangle"/> れんこん        |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> でんぶん     |  |  | <input type="triangle"/> せいしゅ          |  |  |                                   |  |  | <input type="triangle"/> こしょう                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> えび             |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> サラダあぶら   |  |  | <input type="checkbox"/> さとう           |  |  |                                   |  |  | <input type="triangle"/> みかん                                                                                                                                        |  |  | <input type="triangle"/> にんじん        |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ         |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> てんぷらこ       |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="radio"/> あかみそ             |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> しお          |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="radio"/> トウバンジャン          |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら         |  |  |
|           |                                   |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん          |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  |                                      |  |  |
|           | 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      | ごはん<br>牛乳<br>はつぼうさい<br>ごまザンギ      |  |  | あぶたまどんぶり<br>牛乳<br>こまつなとれんこんのソテー<br>みかん |  |  | なめし<br>牛乳<br>みそしる<br>あげまぐろのごしきに   |  |  | ごはん<br>ヒートレスカレー<br>牛乳<br>こまつナサラダ                                                                                                                                    |  |  | ごはん<br>牛乳<br>ツナスパゲティ<br>あつあげのチリソース   |  |  |
| こんだてざいりょう | <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="checkbox"/> ごはん         |  |  |
|           | <input type="radio"/> 牛乳          |  |  | <input type="radio"/> たまご              |  |  | <input type="triangle"/> だいこんば    |  |  | <input type="triangle"/> ヒートレスカレー                                                                                                                                   |  |  | <input type="radio"/> 牛乳             |  |  |
|           | <input type="radio"/> ぶたにく        |  |  | <input type="radio"/> あぶらあげ            |  |  | <input type="radio"/> 牛乳          |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                            |  |  | <input type="checkbox"/> スパゲティ       |  |  |
|           | <input type="radio"/> いか          |  |  | <input type="triangle"/> たまねぎ          |  |  | <input type="checkbox"/> ぶ        |  |  | <input type="triangle"/> こまつな                                                                                                                                       |  |  | <input type="checkbox"/> しお          |  |  |
|           | <input type="triangle"/> はくさい     |  |  | <input type="triangle"/> にんじん          |  |  | <input type="radio"/> あぶらあげ       |  |  | <input type="triangle"/> キャベツ                                                                                                                                       |  |  | <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ      |  |  |
|           | <input type="triangle"/> にんじん     |  |  | <input type="triangle"/> ねぶかねぎ         |  |  | <input type="triangle"/> だいこん     |  |  | <input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ                                                                                                                                  |  |  | <input type="triangle"/> たまねぎ        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> たまねぎ     |  |  | <input type="triangle"/> さとう           |  |  | <input type="triangle"/> にんじん     |  |  | <input type="triangle"/> とうもろこし                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> にんじん        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> ねぶかねぎ    |  |  | <input type="checkbox"/> さとう           |  |  | <input type="triangle"/> しめじ      |  |  | <input type="radio"/> ひじき                                                                                                                                           |  |  | <input type="triangle"/> しめじ         |  |  |
|           | <input type="radio"/> うずらたまご      |  |  | <input type="radio"/> みりん              |  |  | <input type="triangle"/> はねぎ      |  |  | <input type="checkbox"/> サラダドレッシング                                                                                                                                  |  |  | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> たけのこ     |  |  | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ      |  |  | <input type="triangle"/> わかめ      |  |  | <input type="checkbox"/> こめず                                                                                                                                        |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら      |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しいたけ     |  |  | <input type="triangle"/> けずりぶし(だし)     |  |  | <input type="radio"/> みそ          |  |  | <input type="checkbox"/> からしこ                                                                                                                                       |  |  | <input type="checkbox"/> バジルペースト     |  |  |
|           | <input type="triangle"/> サラダあぶら   |  |  | <input type="radio"/> 牛乳               |  |  | <input type="radio"/> にぼし(だし)     |  |  | <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"/> ぶたにく             |  |  | <input type="radio"/> まぐろ         |  |  | <div>学校全体で給食の提供<br/>を中止せざるを得ない<br/>場合に緊急時対応とし<br/>て各学校に保管してい<br/>る代替食「ヒートレスカ<br/>レー」の賞味期限が切<br/>れる前に給食で有効利<br/>用します。<br/>緊急時に食べる時のよ<br/>うに温めないでそのま<br/>ま食べます。</div> |  |  | <input type="radio"/> あつあげ           |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> さとう      |  |  | <input type="triangle"/> こまつな          |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん     |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく           |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> でんぶん     |  |  | <input type="triangle"/> れんこん          |  |  | <input type="checkbox"/> さつまいも    |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> たまねぎ        |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> しお       |  |  | <input type="triangle"/> しめじ           |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら      |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> グリンピース      |  |  |
|           | <input type="triangle"/> こしょう     |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら         |  |  | <input type="radio"/> だいず         |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> しいたけ        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しょうが     |  |  | <input type="checkbox"/> しお            |  |  | <input type="triangle"/> にんじん     |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> しょうが        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> チキンスープ   |  |  | <input type="triangle"/> こしょう          |  |  | <input type="triangle"/> チンゲンサイ   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら      |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごまあぶら    |  |  | <input type="triangle"/> オイスターソース      |  |  | <input type="triangle"/> さとう      |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> ポークスープ      |  |  |
|           | <input type="radio"/> けいにく        |  |  | <input type="triangle"/> みかん           |  |  | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> さとう         |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しょうが     |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> にんにく     |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="triangle"/> トマトケチャップ    |  |  |
|           | <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="radio"/> トウバンジャン        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> せいしゅ     |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん        |  |  |
|           | <input type="triangle"/> しお       |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら       |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごま       |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  |                                      |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> でんぶん     |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  |                                      |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> あぶら      |  |  |                                        |  |  |                                   |  |  |                                                                                                                                                                     |  |  |                                      |  |  |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11月26日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| こんだて                                                         | あんかけどんぶり<br>牛乳<br>ちくぜんに<br>かたぬきチーズ(いちごあじ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ーしょくいくのひー<br>ごはん<br>牛乳<br><b>ばちじる</b><br>しずのてんぷら<br>こまつなとたくあんのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>牛乳<br>カイン・ザウ<br>コロッケ<br>ポイルキャベツ<br>ちゅうのうソース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>牛乳<br>トマじゃが<br><b>わふうサラダ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>牛乳<br>カムジャタン<br><b>パンパンジー</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | パン<br>牛乳<br><b>ドララのドラキュラスープ</b><br>はまちのエスカベージュ<br>りんごジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| こんだてざいりょう                                                    | <div><div><div><div><div>□</div><div>ごはん</div></div><div><div>○</div><div>ぶたにく</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>たけのこ</div></div><div><div>△</div><div>えだまめ</div></div><div><div>△</div><div>しめじ</div></div><div><div>△</div><div>しょうが</div></div><div><div>□</div><div>サラダあぶら</div></div><div><div>さとう</div><div>みりん</div></div><div><div>うすくちしょうゆ</div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div>しお</div><div>でんぱん</div></div><div><div>けずりぶし(だし)</div><div></div></div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div><div><div>○</div><div>けいにく</div></div><div><div>△</div><div>こんにやく</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>ごぼう</div></div><div><div>△</div><div>れんこん</div></div><div><div>△</div><div>たけのこ</div></div><div><div>△</div><div>さやいんげん</div></div><div><div>□</div><div>サラダあぶら</div></div><div><div>さとう</div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div>うすくちしょうゆ</div><div>みりん</div></div><div><div>けずりぶし(だし)</div><div></div></div></div><div><div>○</div><div>かたぬきチーズ(いちごあじ)</div></div></div> | <div><div><div><div><div>□</div><div>ごはん</div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div></div><div><div>□</div><div>ばち</div></div><div><div>○</div><div>あぶらあげ</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>しいたけ</div></div><div><div>△</div><div>ねぶかねぎ</div></div><div><div>うすくちしょうゆ</div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div>けずりぶし(だし)</div><div></div></div></div><div><div>○</div><div>しず</div></div><div><div>しお</div><div>こしょう</div></div><div><div>□</div><div>てんぷらこ</div></div><div><div>□</div><div>あぶら</div></div><div><div>△</div><div>こまつな</div></div><div><div>△</div><div>たくあん</div></div><div><div>こいくちしょうゆ</div><div></div></div></div> <div><div>○</div><div>しず</div></div> <div><div>しお</div><div>こしょう</div></div> <div><div>□</div><div>てんぷらこ</div></div> <div><div>□</div><div>あぶら</div></div> <div><div>△</div><div>かたぬきチーズ(いちごあじ)</div><div></div></div> | <div><div><div><div><div>□</div><div>ごはん</div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div></div><div><div>□</div><div>ぶたにく</div></div><div><div>△</div><div>サラダあぶら</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>チンゲンサイ</div></div><div><div>△</div><div>ポークスープ</div></div><div><div>ナンプラー</div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div>さとう</div><div>しお</div></div><div><div>こしょう</div><div></div></div></div><div><div>□</div><div>コロッケ</div></div><div><div>□</div><div>あぶら</div></div><div><div>△</div><div>キャベツ</div></div><div><div>しお</div><div>ちゅうのうソース</div></div></div> | <div><div><div><div><div>□</div><div>ごはん</div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div></div><div><div>○</div><div>ぶたにく</div></div><div><div>△</div><div>にんにく</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>じゃがいも</div></div><div><div>□</div><div>トマト</div></div><div><div>□</div><div>サラダあぶら</div></div><div><div>しお</div><div>さとう</div></div><div><div>うすくちしょうゆ</div><div>せいしゅ</div></div><div><div>ポークスープ</div><div>バジルペースト</div></div></div><div><div>○</div><div>ポークハム</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>きゅうり</div></div><div><div>しお</div><div>もやし</div></div><div><div>□</div><div>ごま</div></div><div><div>□</div><div>サラダドレッシング</div></div><div><div>こいくちしょうゆ</div><div>こしょう</div></div></div> | <div><div><div><div><div>□</div><div>ごはん</div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div></div><div><div>○</div><div>ぶたにく</div></div><div><div>△</div><div>せいしゅ</div></div><div><div>□</div><div>じゃがいも</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>△</div><div>たけのこ</div></div><div><div>△</div><div>にら</div></div><div><div>□</div><div>サラダあぶら</div></div><div><div>ポークスープ</div><div>にんにく</div></div><div><div>△</div><div>しょうが</div></div><div><div>うすくちしょうゆ</div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div>コチジャン</div><div>しお</div></div></div><div><div>○</div><div>ささみのあぶらづけ</div></div><div><div>△</div><div>きゅうり</div></div><div><div>しお</div><div>キャベツ</div></div><div><div>□</div><div>ごま</div></div><div><div>りんごす</div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div>□</div><div>さとう</div></div><div><div>□</div><div>ごまあぶら</div></div></div> | <div><div><div><div><div>□</div><div>パン</div></div><div><div>○</div><div>牛乳</div></div></div><div><div>○</div><div>ベーコン</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>△</div><div>にんじん</div></div><div><div>□</div><div>じゃがいも</div></div><div><div>△</div><div>あかピーマン</div></div><div><div>△</div><div>セロリ</div></div><div><div>△</div><div>トマトケチャップ</div></div><div><div>△</div><div>トマト</div></div><div><div>□</div><div>ポークスープ</div></div><div><div>□</div><div>オリーブオイル</div></div><div><div>□</div><div>さとう</div></div><div><div>しお</div><div>こしょう</div></div><div><div>△</div><div>ピーツパウダー</div></div></div><div><div>○</div><div>はまち</div></div><div><div>しお</div><div>こしょう</div></div><div><div>□</div><div>でんぱん</div></div><div><div>□</div><div>あぶら</div></div><div><div>△</div><div>あかピーマン</div></div><div><div>△</div><div>ピーマン</div></div><div><div>△</div><div>たまねぎ</div></div><div><div>□</div><div>オリーブオイル</div></div><div><div>こめす</div><div>さとう</div></div><div><div>しお</div><div>りんごジャム</div></div></div> |
| こんだて                                                         | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         | ごはん<br>牛乳<br><b>すきやきふう</b><br>きゅうりのすのもの<br>みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ハヤシライス<br>牛乳<br><b>ほうれんそうとだいずのサラダ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー 631kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         | □ ごはん<br>○ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | □ ごはん<br>○ ぎゅうにく<br>△ ワインぶちょうみりょう<br>△ たまねぎ<br>△ にんじん<br>△ しめじ<br>△ グリンピース<br>□ サラダあぶら<br>△ トマトピューレ<br>△ トマトケチャップ<br>△ ウスターソース<br>□ さとう<br>□ ポークスープ<br>□ こいくちしょうゆ<br>□ こむぎこ<br>□ パター<br>□ しお<br>□ こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | たんぱく質 23.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         | ○ ぎゅうにく<br>△ せいしゅ<br>□ サラダあぶら<br>○ やきどうふ<br>△ こんにやく<br>□ ぶ<br>△ はくさい<br>△ にんじん<br>△ しゅんぎく<br>△ ねぶかねぎ<br>□ さとう<br>△ きゅうり<br>しお<br>○ いか<br>○ わかめ<br>○ こめす<br>□ さとう<br>△ うすくちしょうゆ<br>みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | □ ぎゅうにく<br>△ たまねぎ<br>△ にんじん<br>△ しめじ<br>△ グリンピース<br>□ サラダあぶら<br>△ トマトピューレ<br>△ トマトケチャップ<br>△ ウスターソース<br>□ さとう<br>□ ポークスープ<br>□ こいくちしょうゆ<br>□ こむぎこ<br>□ パター<br>□ しお<br>□ こしょう<br>○ 牛乳<br>△ ほうれんそう<br>△ キャベツ<br>○ ポークハム<br>○ だいず<br>□ ごま<br>□ サラダドレッシング<br>△ うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 脂質 28.8%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カルシウム 304mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 鉄 2.5mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ビタミン A 218μgRAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | B1 0.37mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | B2 0.48mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C 24mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 食塩相当量 2.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 食物繊維 4.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | マグネシウム 81mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こんだて                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 亜鉛 3.2mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 献立紹介 作ってみませんか? -11月26日(水)-                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 新献立 ドララのドラキュラスープ                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 材料 5人分 分量(g)                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ベーコン----- 75                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| たまねぎ ----- 125                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| にんじん ----- 50                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| じゃがいも ----- 125                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 赤ピーマン ----- 15                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| セロリ ----- 10                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| トマトケチャップ --- 10                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ダイストマト(缶) --- 75                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ポークスープ ----- 75                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| オリーブオイル ----- 2.5                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 砂糖 ----- 5                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 塩 ----- 3                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| こしょう ----- 少々                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ピーツパウダー ----- 1                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 水 ----- 500                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 【作り方】                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ①じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、赤ピーマンは角切り、セロリはみじん切りにしておく。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ②オリーブオイルを熱し、ベーコン、セロリを炒める。                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮込む。                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ④ポークスープ、砂糖、ダイストマトを加え煮込む。                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ⑤赤ピーマンと残りの調味料を加え味を調える。水溶きしたピーツパウダーを加えて仕上げる。                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ●ピーツパウダーは、生や缶づめを使用してもよい。                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| おはなしにちなんだ<br>こんだてに<br>「おはなしマーク」が<br>つきます。                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| おばけのアッチとドラキュラスープ<br>作/角野 栄子・ポプラ社                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

献立紹介

作ってみませんか？

ー11月26日(水)ー

新献立

ドララのドラキュラスープ

材料 5人分 分量(g)

作り方

ベーコン----- 75

たまねぎ ----- 125

にんじん ----- 50

じゃがいも ----- 125

赤ピーマン ----- 15

セロリ ----- 10

トマトケチャップ ---- 10

ダイストマト (缶) ---- 75

ポークスープ ----- 75

オリーブオイル ----- 2.5

砂糖 ----- 5

塩 ----- 3

こしょう ----- 少々

ピーツパウダー ----- 1

水 ----- 500

①じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、赤ピーマンは角切り、セロリはみじん切りにしておく。

②オリーブオイルを熱し、ベーコン、セロリを炒める。

③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮込む。

④ポークスープ、砂糖、ダイストマトを加え煮込む。

⑤赤ピーマンと残りの調味料を加え味を調える。水溶きしたピーツパウダーを加えて仕上げる。

●ピーツパウダーは、生や缶づめを使用してもよい。

おはなしにちなんだ  
こんだてに  
「おはなしマーク」が  
つきます。

おばけのアッチとドラキュラスープ  
作/角野 栄子・ポプラ社