

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

	10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)		
献立	パン 牛乳 鶏肉とだいこんのスープ ウィンナーのカレー揚げ ツナポテト			ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げさばの野菜あんかけ ビーフンサラダ			ご飯 牛乳 わかめのみそ汁 鶏肉のザンギ はくさいのソテー			一月見献立ー ご飯 牛乳 沢煮椀 あじの照り焼き さといものそぼろ煮 月見だんご			ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 いわしのヤンニョムかけ 野菜炒め			パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのきのこソース キャベツとハムのサラダ		
	☐ パン	☒	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ パン	☐	☒
献立	☐ 牛乳	☒	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒
	☐ 鶏肉 △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ	☒	☒	☐ 厚揚げ △ にんじん △ たまねぎ △ ごま油 △ にら △ えのきたけ はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☒	☒	☐ わかめ ○ 豆腐 △ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐	☒	☐ 油揚げ △ にんじん △ だいこん △ えのきたけ △ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐	☒	☐ つくね △ はるさめ △ しいたけ △ にんじん △ キャベツ △ 根深ねぎ △ 厚揚げ ○ オイスターソース △ ごま油 チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐	☒	☐ コーンクリーム △ とうもろこし ○ ペーコン △ たまねぎ △ じゃがいも △ にんじん △ パセリ △ バター ○ 脱脂粉乳 米粉 チキンスープ 塩 こしょう	☐	☒
献立	☐ チキンウィンナー ○ 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	☒	☒	☐ さば 清酒 塩 でんぶ △ パプリカ △ ビーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ	☒	☒	☐ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 でんぶ 油	☐	☒	☐ あじ 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 清酒 塩 でんぶ	☐	☒	☐ いわし △ 油 △ ごま △ 根深ねぎ △ ゆず果汁 △ にんにく △ しょうが △ 粉かつお △ こいくちしょうゆ みりん	☐	☒	☐ 鶏豚ハンバーグ しめじ △ えのきたけ △ サラダ油 △ トマトケチャップ △ とんかつソース △ ウスターソース △ 砂糖 みりん △ でんぶ	☐	☒
	☐ じゃがいも 塩 にんじん ○ まぐろ油漬け □ サラダドレッシング こしょう	☒	☒	☐ ビーフン △ キャベツ 塩 にんじん △ チキンハム □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう 米酢	☒	☒	☐ はくさい 塩 ○ ささみ油漬け □ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 こしょう	☐	☒	☐ 鶏肉 □ 砂糖 清酒 □ さといも △ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぶ サラダ油 月見だんご(みたらし)	☐	☒	☐ にんじん △ にら △ もやし 塩 サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ	☐	☒	☐ チキンハム △ キャベツ 塩 にんじん △ 米酢 △ 砂糖 □ サラダ油 こしょう	☐	☒
献立	10月9日(木)			10月10日(金)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
	ご飯 牛乳 かやくうどん だいこんと豚肉のみそ煮 こまつなと大豆の炒め物			パン 牛乳 とうもろこしのスープ ウィンナーのケチャップ炒め 甘酢ポテトサラダ			ご飯 牛乳 じゃぶ さばの有馬焼き だいこんサラダ			パン 牛乳 はくさいスープ ドライカレー キャベツの甘酢炒め			ご飯 牛乳 関東煮 あじの竜田揚げ ほうれんそうのごま和え			-食育の日- ご飯 牛乳 もち麦めん汁 にしの辛味ソース ひじきとコーンの炒め煮		
献立	☐ ご飯	☐	☒	☐ パン	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ パン	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒	☐ ご飯	☐	☒
	☐ 牛乳	☒	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒	☐ 牛乳	☐	☒
献立	☐ うどん △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ △ 鶏肉 △ しいたけ □ 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☒	☒	☐ とうもろこし ○ 鶏卵 △ たまねぎ △ えのきたけ △ パセリ チキンスープ でんぶ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☒	☒	☐ 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 豆腐 △ こんやく △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ ごぼう △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん	☐	☒	☐ ひね鶏 塩 清酒 厚揚げ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ こしょう	☐	☒	☐ 豚肉 △ じゃがいも △ にんじん △ こんにゃく ○ こまつな入りつみれ ○ 厚揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	☐	☒	☐ もち麦めん △ たまねぎ ○ かまぼこ ○ 油揚げ △ にんじん △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)	☐	☒
	☐ だいこん △ にんじん ○ 豚肉 △ しょうが □ サラダ油 □ 砂糖 みりん うすくちしょうゆ みそ	☒	☒	☐ ポークフランク △ たまねぎ △ ビーマン □ サラダ油 △ トマトケチャップ △ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	☒	☒	☐ さば 清酒 うすくちしょうゆ みりん 砂糖 山椒粉 でんぶ	☐	☒	☐ 豚肉 たまねぎ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 砂糖 でんぶ △ サラダ油 塩 こしょう	☐	☒	☐ あじ △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぶ 油	☐	☒	☐ にしん □ でんぶ □ 油 △ 根深ねぎ △ しょうが △ にんにく □ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウバンジャン	☐	☒
献立	☐ こまつな △ キャベツ 塩 チキンハム ○ 大豆 □ ごま うすくちしょうゆ こしょう サラダ油	☒	☒	☐ じゃがいも 塩 きゅうり ○ まぐろ油漬け △ とうもろこし 米酢 砂糖 サラダ油	☒	☒	☐ だいこん 塩 △ きゅうり △ にんじん ○ チキンハム □ ごま □ サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	☐	☒	☐ キャベツ 塩 にんじん △ チキンハム □ サラダ油 米酢 砂糖 塩 ごま油	☐	☒	☐ もやし △ ほうれんそう 塩 うすくちしょうゆ ごま	☐	☒	☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ペーコン □ 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油	☐	☒

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			10月27日(月)		
献立	ご飯 牛乳 中華スープ 揚げシュウマイ もやしのサラダ		ご飯 牛乳 肉じゃが あじのかば焼き キャベツとハムのソテー		パン 牛乳 野菜シチュー さばのマリネ焼き はくさいのサラダ		ご飯 牛乳 にらたまスープ ごぼうのかき揚げ こまつなとたくあんの和え物		パン 牛乳 ボークビーンズ たらちのチリソース コーンサラダ 黒豆きなこクリーム		ご飯 牛乳 みそチゲ あじの香味焼き こまつなとれんこんのソテー						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ポークシュウマイ ☐ 油 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ あじ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ でんぷん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> ブロッコリー ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう ☐ さば 塩 こしょう ☐ 砂糖 粒入りマスタード ワイン風調味料 米酢 ☐ オリーブ油 サラダスパイス ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> にんじん 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> にんじん ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> にら ☐ 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごま油 こしょう <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ くきわかめ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 <input type="triangle"/> たくあん <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ☐ 砂糖 チキンスープ サラダ油 塩 こしょう ☐ すけとうだら 塩 こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 根深ねぎ しょうが にんにく トマトケチャップ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 トウバンジャン みりん 清酒 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 とうもろこし チキンハム 米酢 ☐ 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ こしょう ☐ 黒豆きなこクリーム		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 清酒 豆腐 たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし にら サラダ油 みそ こいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ ☐ あじ 清酒 塩 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごま ☐ でんぷん <input type="triangle"/> こまつな 塩 れんこん にんじん サラダ油 ☐ ごま ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん ごま油						
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	249μgRAE				
	ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のカリン揚げ もやしのごま酢炒め		ポークカレーライス 牛乳 じゃこ豆 りっちゃんのサラダ		ご飯 牛乳 わかめスープ 鶏肉の漬け焼き 焼きビーフン		パン 牛乳 ごろごろ野菜とチキンのポトフ さばのスパイス揚げ チンゲンサイのソテー					B1	0.46mg				
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		エネルギー	722kcal	C	29mg					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		たんぱく質	29.5g	食塩相当量	3.5g					
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		脂質	29.0%	食物繊維	6.3g					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		カルシウム	338mg	マグネシウム	98mg					
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		鉄	2.6mg	亜鉛	3.3mg					
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ ご飯 ☐ 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ちりめんじゃこ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし 塩 ごんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ ビーフン サラダ油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ チキンスープ ☐ さば ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎								