

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)
献立	ご飯 牛乳 せんべい汁 豚肉のしょうが焼き こまつなのごま炒め	黒砂糖パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ じゃがいものカレー風味	あぶたま丼 牛乳 豚肉のかわり揚げ コーンキャベツ	ご飯 牛乳 こまつなのみそ汁 いわしフライ だいごんの甘酢サラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 お好みかき揚げ こまつなのごま和え
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 △ ごんにゃく <input type="radio"/> 油揚げ △ ごぼう △ にんじん △ しめじ △ だいごん △ 葉ねぎ <input type="checkbox"/> せんべい うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく ターメリック コリアンダー 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="radio"/> まぐろ油漬け カレー粉 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん <input type="radio"/> かまぼこ △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 こいくちしょうゆ △ にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みそ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 △ キャベツ とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ △ こまつな <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> いわしのカリカリフライ △ だいごん 塩 △ きゅうり △ にんじん <input type="radio"/> チキンハム 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ △ しいたけ △ にんじん △ 葉ねぎ △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> チキンハム △ キャベツ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="radio"/> 粉かつお とんかつソース 塩 <input type="checkbox"/> 天ぶら粉 <input type="checkbox"/> 油 △ こまつな △ もやし 塩 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ
材料	<input type="checkbox"/> 豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん △ はくさい △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも 塩 △ にんじん △ キャベツ <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ 豆みそ オイスターソース トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークシューマイ △ 鶏肉 △ しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 △ だいごん △ にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 青大豆 △ 白いんげん豆 △ 金時豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ コーンクリーム △ パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 △ にんにく △ ナンブラー 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 米粉 油 △ プロッコリー △ キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ だいごん △ ごぼう △ にんじん △ ごんにゃく △ しめじ △ 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ はくさい 塩 △ にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米粉 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう
	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)
献立	チキンカレーライス 牛乳 あじフライ チンゲンサイときのこのソテー	パン 牛乳 カイン・ザウ ハンバーグのソース焼き さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 蒸しシューマイ だいごんと鶏肉の炒め煮	パン 牛乳 豆乳シチュー 鶏肉のエスニック揚げ ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉の照り焼き はくさいのゆずサラダ
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 カレー粉 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> 油 △ チンゲンサイ 塩 △ しめじ △ エリンギ △ しょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも 塩 △ にんじん △ キャベツ <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ 豆みそ オイスターソース トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークシューマイ △ 鶏肉 △ しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 △ だいごん △ にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 青大豆 △ 白いんげん豆 △ 金時豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ コーンクリーム △ パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 △ にんにく △ ナンブラー 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 米粉 油 △ プロッコリー △ キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ だいごん △ ごぼう △ にんじん △ ごんにゃく △ しめじ △ 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ はくさい 塩 △ にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米粉 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう
材料	<input type="checkbox"/> 豚肉 しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん △ はくさい △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも 塩 △ にんじん △ キャベツ <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ 豆みそ オイスターソース トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ポークシューマイ △ 鶏肉 △ しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 △ だいごん △ にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 青大豆 △ 白いんげん豆 △ 金時豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ コーンクリーム △ パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 △ にんにく △ ナンブラー 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 米粉 油 △ プロッコリー △ キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 △ だいごん △ ごぼう △ にんじん △ ごんにゃく △ しめじ △ 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="radio"/> まぐろ油漬け △ はくさい 塩 △ にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米粉 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和7年度11月分(11/4~11/28) 姫路市教育委員会

		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)																																							
献立	ご飯	ご飯		一食育の日		ご飯		パン		ご飯																																							
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																							
	いわしだんごのスープ	れんこんの炒め物		豚汁		きつねうどん		コンソメスープ		卵スープ																																							
	ほうれんそうの煮浸し	たらゆず風味		たらのゆず風味		鶏肉の甘辛揚げ		いわしのカレー揚げ		にらじゃが																																							
	みかん	グリーンサラダ		グリーンサラダ		じゃがいものごま炒め		キャベツの甘酢炒め		茎わかめのきんぴら																																							
献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯																																									
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳																																									
	<input type="radio"/> 豆腐	<input type="radio"/> 豚肉	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> うどん	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> ポークフランク	<input type="radio"/> 鶏卵	<input type="radio"/> 鶏卵																																									
	<input type="radio"/> いわしだんご	<input type="radio"/> さといも	<input type="radio"/> はくさい	<input type="radio"/> はくさい	<input type="radio"/> 油揚げ	<input type="radio"/> かぶ	<input type="radio"/> ひね鶏	<input type="radio"/> ひね鶏																																									
	<input type="radio"/> はるさめ	<input type="radio"/> だいこん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> 清酒																																									
材料	<input type="radio"/> チンゲンサイ	<input type="radio"/> ごぼう	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> 油揚げ	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="radio"/> たまねぎ																																									
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> こんにゃく	<input type="radio"/> こんにゃく	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> チキンスープ																																									
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> みそ	<input type="radio"/> みそ	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> みそ	<input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油																																									
	<input type="radio"/> れんこん	<input type="radio"/> すけとうだら	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> いわし	<input type="radio"/> じゃがいも	<input type="radio"/> じゃがいも																																									
料	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> カレー粉	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油																																									
	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> でんぶん	<input type="radio"/> でんぶん	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こしょう																																									
	<input type="radio"/> はるさめ	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖																																									
	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> ゆず果汁	<input type="radio"/> ゆず果汁	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖																																									
献立	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ																																									
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> チキンハム	<input type="radio"/> キャベツ	<input type="radio"/> キャベツ	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ																																									
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖																																									
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油																																									
材料	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> さば	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> にんにく	<input type="radio"/> にんにく																																									
	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> ナンブラー																																									
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> 山椒粉	<input type="radio"/> 山椒粉	<input type="radio"/> 山椒粉	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖																																									
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> 豚肉	<input type="radio"/> うの花	<input type="radio"/> うの花	<input type="radio"/> 黒こしょう	<input type="radio"/> カレー粉	<input type="radio"/> こまつま	<input type="radio"/> こまつま																																									
料	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> こんにゃく	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> しいたけ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 塩																																									
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> 砂糖																																									
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> サラダ油																																									
	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ																																									
		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		<h3>11月平均栄養量</h3> <p>(中学校)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>737kcal</td> <td>ビタミン</td> <td>A</td> <td>241μgRAE</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>B1</td> <td>0.46mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>B2</td> <td>0.57mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>C</td> <td>29mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.7g</td> <td>食塩相当量</td> <td></td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.5%</td> <td>食物繊維</td> <td></td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>336mg</td> <td>マグネシウム</td> <td></td> <td>96mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6mg</td> <td>亜鉛</td> <td></td> <td>3.5mg</td> </tr> </table>		エネルギー	737kcal	ビタミン	A	241μgRAE				B1	0.46mg				B2	0.57mg				C	29mg	たんぱく質	29.7g	食塩相当量		3.6g	脂質	30.5%	食物繊維		5.5g	カルシウム	336mg	マグネシウム		96mg	鉄	2.6mg	亜鉛		3.5mg
エネルギー	737kcal	ビタミン	A	241μgRAE																																													
			B1	0.46mg																																													
			B2	0.57mg																																													
			C	29mg																																													
たんぱく質	29.7g	食塩相当量		3.6g																																													
脂質	30.5%	食物繊維		5.5g																																													
カルシウム	336mg	マグネシウム		96mg																																													
鉄	2.6mg	亜鉛		3.5mg																																													
献立	ご飯	ご飯	ご飯	パン																																													
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																																													
	だいこんとしょうがのスープ	はくさいのみそ汁	さばの有馬揚げ	ポソレ																																													
	鶏肉のから揚げ	うの花炒り	うの花炒り	エスニックチキン																																													
	キャベツのソテー			こまつまと大豆のサラダ																																													
献立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン																																													
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳																																													
	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="radio"/> 豆腐	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> 豚肉																																													
	<input type="radio"/> だいこん	<input type="radio"/> 油揚げ	<input type="radio"/> 油揚げ	<input type="radio"/> 油揚げ																																													
	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="radio"/> はくさい	<input type="radio"/> はくさい	<input type="radio"/> たまねぎ																																													
材料	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="radio"/> にんじん																																													
	<input type="radio"/> チンゲンサイ	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> とうもろこし																																													
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> 葉ねぎ	<input type="radio"/> パセリ																																													
	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> みそ	<input type="radio"/> みそ	<input type="radio"/> ローリエ																																													
	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="radio"/> オリーブ油																																													
料	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> さば	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> チキンスープ																																													
	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> 塩																																													
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> 清酒	<input type="radio"/> こしょう																																													
	<input type="radio"/> 鶏肉	<input type="radio"/> 山椒粉	<input type="radio"/> 山椒粉	<input type="radio"/> 鶏肉																																													
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> 油	<input type="radio"/> サラダ油																																													
献立	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> 豚肉	<input type="radio"/> うの花	<input type="radio"/> にんにく																																													
	<input type="radio"/> ナンブラー	<input type="radio"/> うの花	<input type="radio"/> こんにゃく	<input type="radio"/> ナンブラー																																													
	<input type="radio"/> チキンスープ	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> 砂糖																																													
	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> しいたけ	<input type="radio"/> しいたけ	<input type="radio"/> 塩																																													
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 黒こしょう																																													
材料	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 砂糖	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> カレー粉																																													
	<input type="radio"/> 塩	<input type="radio"/> みりん	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ																																													
	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ																																													
	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> こしょう																																													
	<input type="radio"/> サラダ油	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> こしょう																																													

献立紹介

はくさいのゆずサラダ

作ってみませんか?

材料 5人分 分量(g)

- チキンハム ----- 25
- はくさい ----- 250
- ゆで塩 ----- 適量
- にんじん ----- 30
- サラダ油 ---- 5
- 米酢 ----- 1.8
- うすくちしょうゆ -- 6
- ゆず果汁 -- 7.5
- 塩 ----- 1.8
- こしょう --- 少々

【作り方】

- ①チキンハムとはくさいは短冊切りに、にんじんはせん切りにする。
- ②ドレッシング(☆の材料)を合わせておく。
- ③チキンハムとにんじんはゆでて冷ます。
- ④はくさいは塩ゆでて冷まし、水気を切る。
- ⑤③と④を②で和えて仕上げる。

※ハムのかわりにまぐろ油漬けを使ってもよい。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: