

姫路市教育委員会

○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…な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）

くるみ:

	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月26日(月)	10月27日(火)
こんだて	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのソテー くろまめきなごクリーム アセロラゼリー	ごはん 牛乳 あおさじる さといもコロッケ にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 ツナじゃが やさしいため ごもくきんぴら	ごはん 牛乳 みそチゲ チャプチェ きりぼしだいこんのいためナムル	ごはん 牛乳 たまきじる かんぴょうのたまごとし じゃこまめ	アップルパン 牛乳 えびチャウダー(こめこ) キャベツのあまずしいため わなしゼリー
こんだてざいりょう	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	<input type="triangle-up"/> ドライアップル
	☐ ぶたにく ワインぶうちょうみりょう	☐ とうふ	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐ ぶたにく せいしゅ	<input type="triangle-up"/> こんにゃく	☐ ベーコン
	☐ じゃがいも	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> じゃがいも	☐ とうふ	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ じゃがいも
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ あおさのり	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> はくさいキムチ	<input type="triangle-up"/> えのきたけ	<input type="triangle-up"/> にんじん
	<input type="triangle-up"/> パセリ	☐ かまぼこ	<input type="triangle-up"/> グリーンピース	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ かまぼこ	<input type="triangle-up"/> パセリ
	☐ だいず	うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> こんにゃく	<input type="triangle-up"/> もやし	☐ あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> えび
	<input type="triangle-up"/> トマトピューレ	こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> ポークスープ	<input type="triangle-up"/> にら	☐ はねぎ	☐ サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ	けずりぶし(だし)	☐ うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> しょうが	☐ サラダあぶら
☐ ウスターソース	☐ さといもコロッケ	☐ さとう	☐ ぎゅうにく	☐ うすくちしょうゆ	☐ バター	
☐ さとう	☐ あぶら	<input type="triangle-up"/> ぶたにく	<input type="triangle-up"/> しょうが	☐ こいくちしょうゆ	☐ こめこ	
☐ ポークスープ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> きくらげ	<input type="triangle-up"/> にんにく	☐ ねぎゅうにく	☐ ぎゅうにく	
☐ サラダあぶら	☐ しお	<input type="triangle-up"/> にら	<input type="triangle-up"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> はるさめ	<input type="triangle-up"/> ポークスープ	
☐ こしょう	<input type="triangle-up"/> しお	☐ サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> もやし	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	
<input type="triangle-up"/> ごぼう	☐ こしょう	☐ こしょう	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="triangle-up"/> コーンペースト	
<input type="triangle-up"/> こめず	☐ ごま	☐ こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> ごま	<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="triangle-up"/> しめじ	
<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ ごまあぶら	☐ ベーコン	<input type="triangle-up"/> ごまあぶら	<input type="triangle-up"/> にら	<input type="triangle-up"/> しお	
<input type="triangle-up"/> キャベツ	☐ サラダあぶら	☐ さつまあげ	<input type="triangle-up"/> ごぼう	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> こしょう	
☐ ポークハム		<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> えだまめ	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> キャベツ	
☐ ごま		<input type="triangle-up"/> こんにゃく	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> こしょう	<input type="triangle-up"/> にんじん	
☐ うすくちしょうゆ		☐ ひじき	<input type="triangle-up"/> ごま	<input type="triangle-up"/> さとう	☐ ポークハム	
☐ サラダドレッシング		☐ サラダあぶら	☐ ごま	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	
☐ サラダあぶら		☐ さとう	☐ うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	☐ こめず	
☐ くろまめきなごクリーム		☐ うすくちしょうゆ	☐ こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> みりん	☐ しお	
☐ アセロラゼリー		☐ こいくちしょうゆ	☐ ごまあぶら	<input type="triangle-up"/> ごま	☐ ごまあぶら	
					☐ なしゼリー	
	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月平均 栄養量 (中学校)		
こんだて	どんどろけめし 牛乳 みそしる れんこんのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 しあわせのいのスープ ドライカレー ツナのいためサラダ	ごはん 牛乳 タイピーエン とりてん ひじきのふりかけ			A 259μgRAE
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	エネルギー	754kcal	B1 0.48mg
	☐ とうふ	☐ 牛乳	☐ 牛乳			B2 0.53mg
	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ つくね	☐ ぶたにく	たんぱく質	29.3g	食塩相当量
	☐ こんぶ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ さつまあげ			
	☐ こなかつお	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ うずらたまご	カルシウム	340mg	マグネシウム
	こいくちしょうゆ	☐ じゃがいも	☐ はるさめ			
	☐ さとう	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="triangle-up"/> はくさい	読書週間 10月27日～11月9日	おはなし献立	
	☐ サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> にんにく	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			10月29日(木)
	☐ 牛乳	<input type="triangle-up"/> オリーブオイル	<input type="triangle-up"/> にんじん	「石ころのスープ」 光村教育図書	文／ジュディス・マリカ・リバーマン	
	☐ ふ	<input type="triangle-up"/> ポークスープ	<input type="triangle-up"/> しいたけ			絵／ゼイネップ・オザタライ
<input type="triangle-up"/> あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> はねぎ	文・絵／マーシャ・ブラウン			
<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> こしょう	<input type="triangle-up"/> しょうが				
<input type="triangle-up"/> はねぎ	☐ オレガノ	☐ ぎゅうにく	<input type="triangle-up"/> サラダあぶら			
<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ とりレバー	☐ たまねぎ	☐ チキンスープ			
☐ わかめ	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ せいしゅ			
☐ みそ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ ごまあぶら			
☐ にぼし(だし)	<input type="triangle-up"/> だいず	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ うすくちしょうゆ			
<input type="triangle-up"/> れんこん	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> しょうが	☐ こしょう			
☐ ちりめんじゃこ	☐ トマトケチャップ	☐ きゅうにく	☐ しお			
<input type="triangle-up"/> ごぼう	<input type="triangle-up"/> ウスターソース	☐ とりレバー	☐ ごま			
<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> カレーこ	☐ たまねぎ	☐ しお			
☐ てんぷらこ(こめこ)	<input type="triangle-up"/> ワインぶうちょうみりょう	☐ セロリ	☐ ごま			
☐ あぶら	<input type="triangle-up"/> にんにく	☐ オリーブオイル	☐ うすくちしょうゆ			
	<input type="triangle-up"/> しお	☐ ポークスープ	☐ ひじき			
	<input type="triangle-up"/> こしょう	☐ ポークスープ	☐ きくらげ			
	☐ サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> キャベツ	☐ かつおぶし			
		<input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐ ごま			
		<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ さとう			
		☐ サラダドレッシング	☐ こいくちしょうゆ			
		☐ うすくちしょうゆ	☐ みりん			
		☐ しお				
		☐ サラダあぶら				