

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)
献立	ご飯 牛乳 けんちん汁 揚げそばのみそだれ もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 豆乳シチュー 鶏肉のメキシカンソース マカロニサラダ	ご飯 牛乳 ばち汁 さつまいものかき揚げ コーンキャベツ	パン 牛乳 コーンスープ ミンチカツ こまつなサラダ	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 鶏肉の照り焼き 炒めナムル	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 鶏肉の和風から揚げ 小松菜と厚揚げの煮物
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> さといも <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> ごま油 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 青大豆 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="radio"/> 金時豆 <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> エリンギ <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> コーンクリーム <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ビーマン <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> トマトピューレ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> チリパウダー <input type="radio"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> そうめんばち <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="radio"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> コーンクリーム <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> まぐろ油漬 <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> 米酢 <input type="radio"/> 辛子粉	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
材料	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 辛子粉	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
献立	アップルパン 牛乳 コンノメスープ あじのカレームニエル もやしの炒めサラダ	親子丼 牛乳 白身魚の辛味ソース きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 はるさめスープ 鶏肉のエスニック揚げ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが きびなごフライ はるさめサラダ	パン 牛乳 えびチャウダー 肉だんごのケチャップ炒め ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 キムチスープ コリアンチキン 茎わかめのきんぴら
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根菜ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="radio"/> きわかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油

○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:

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和6年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

		10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)		
献立	献	ご飯 牛乳 さといものみそ汁 れんこんのかき揚げ りっちゃんのスラダ ゆずゼリー	ご飯 牛乳 豆腐汁 さばの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮	秋のカレーライス 牛乳 揚げシウマイ 小松菜と大豆のサラダ	ご飯 牛乳 中華スープ ハンバーグのきのこソース ツナおから	ご飯 牛乳 きつねうどん じゃこの元気揚げ もやしのごま和え	パン 牛乳 ポークビーンズ ポテトささみカツ チンゲンサイのソテー		
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> 昆布 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 塩 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 塩こんぶ <input type="radio"/> かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう <input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<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 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ なす <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく サラダ油 米粉 カレー粉 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 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークシウマイ 油 <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> 大豆 <input type="radio"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ エリンギ <input type="triangle-up"/> えのきたけ 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 でんぷん <input type="checkbox"/> うの花 まぐろ油漬け たまねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ しいたけ ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> ちりめんじゃこ ごぼう <input type="radio"/> うの花 塩 <input type="triangle-up"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう <input type="radio"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油		
献立	献	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ とり天 小松菜とたくあんの和え物	ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味揚げ 大豆の磯煮	パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス焼き 野菜のソテー	ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー	10月平均栄養量 (中学校)		ビタミン A 246 μ gRAE B1 0.45mg B2 0.56mg C 29mg	
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 鶏卵 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 油揚げ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> あじ 塩 油 <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 清酒 ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ <input type="triangle-up"/> バジルペースト <input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス <input type="checkbox"/> サラダ油 ワイン風調味料 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ <input type="triangle-up"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 焼き豚 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にはら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油				エネルギー 774kcal たんぱく質 29.9g 脂質 30.6% カルシウム 341mg 鉄 2.6mg
献立	献					献立紹介 作ってみませんか? -10月28日(月)- とり天		材料 5人分 分量(g) 鶏むね肉 300 土しょうが 2.5 おろしにんにく 2.5 しょうゆ 10 清酒 5 塩 0.5 天ぷら粉 35 水 40 油(揚げ用) 適量	
	立								

○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: