

9月20日(水)の給食



770kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
バーベキューチキン	鶏もも肉 片栗粉 ケチャップ 中濃ソース みりん 砂糖 濃口しょうゆ
れんこん きんぴら	れんこん ごぼう にんじん きやいんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ
ごまサラダ	キャベツ きゅうり もやし マヨネーズ ねりごま すりごま 砂糖
すまし汁	えのき わかめ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



手拵のレシピ

チキンとは 鶏肉のレシピ

栄養素

カロリー (kcal)	229
脂質	13g
26270 - 14	140mg
カリウム	360mg
ナトリウム	25g

チキンの種類

- × 阿波尾鶏
- × 如月みどり
- × 和歌山