

# 11月1日(水)の給食

770 kcal

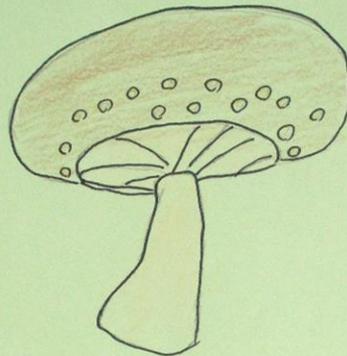


## 献立

| 献立          | 材料   |
|-------------|--|
| ごはん         | 米  |
| 肉団子の<br>うま煮 | 豚ミンチ<br>塩・こしょう<br>酒<br>おろししょうが<br>白菜<br>にんじん<br>しいたけ<br>うずらの卵<br>しらたき<br>ごま油<br>鶏ガラスープ<br>酒<br>薄口しょうゆ<br>オイスターソース<br>砂糖<br>片栗粉・水 |
| ピーナッツ<br>和え | 小松菜<br>もやし<br>赤パプリカ<br>ピーナッツ<br>薄口しょうゆ<br>砂糖   |
| 塩昆布和え       | キャベツ<br>きゅうり<br>塩昆布<br>ごま油<br>薄口しょうゆ   |
| マンゴー<br>プリン | マンゴージュース<br>牛乳<br>アガー<br>砂糖  |



しいたけ



### 豆知識

しいたけは「レシタニン」という体の免疫力を高めしてくれる成分が含まれているほか「エリタデニン」という血液中の悪玉コレステロール値を下げる成分を含んでいます。

しいたけ

1枚 4kcal 炭水化物 3mg  
脂質 4.9g

