

# 11月9日(月)の給食

685kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏南蛮	鶏むね肉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン にんじん 酢 薄口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ
たたき きゅうりの キムチ和え	きゅうり キムチ 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま
ひじきサラダ	ひじき きぬさや ツナ コーン マヨネーズ 塩・こしょう
すまし汁	麩 えのき 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ヨーグルト ゼリー	ヨーグルト アガー 砂糖 水 ナタデココ



お麩について

お麩といえば「お吸い物」、  
「すき焼き」などのイメージがあると思っ  
ますが、ダイエットの強い味方  
でもあるのです。一見、栄養価  
が低そうな印象ですが、植物性  
たんぱく質やミネラルが豊富です。  
しかも低カロリーと良いところもた  
くさんあります。そして味がほとん  
どないので、逆にどんな食材とも合わせ  
やすく、使い勝手がいいのが魅力です。  
消化もいいのでダイエット中の方などにも  
おすすめです

