

61 牛肉のオイスターソース炒め



●つくりかた●

- ① 玉ねぎはくし形に切り、しいたけ、ひらたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 油をひき、牛肉をしょうがで炒める。
- ③ 野菜を加え炒め、調味料を入れ味をととのえる。
- ④ いんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

 **ワンポイントアドバイス**

手軽な中華料理で
子どもたちにも大人気です。
牛肉は強いですね。

栄養量明細表

給食日 2015年11月24日(火曜日)

給食人員 小学校 249 人

東陽小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考	
コッペパン	コッペパン	65.00	0.00	65.00	311	10.7	5.4	44	20.8	0.9	0.91	0	0.11	0.10	0	1.9	1.1	
マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ	10.00	0.00	10.00	68	0.7	5.9	40	5.7	0.5	0.09	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
牛肉のオイスターソース炒め	牛肉	30.00	0.00	30.00	74	5.7	5.3	1	6.6	0.3	1.20	0	0.03	0.06	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	0.50	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	清酒 2級	0.50	0.00	0.50	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	じゃがいもでん粉	0.60	0.00	0.60	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	1	0.2	0.0	0	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
	ひらたけ 生	7.61	8.00	7.00	1	0.2	0.0	0	1.1	0.0	0.07	0	0.03	0.03	1	0.2	0.0	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7	0.2	0.0	4	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
	冷きやいんげん 国産 (カット)	5.00	0.00	5.00	1	0.1	0.0	3	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	おろししょうが	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	3	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	オイスターソース	2.00	0.00	2.00	2	0.2	0.0	1	1.3	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	合成清酒	1.50	0.00	1.50	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	0.80	0.00	0.80	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華スープ	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメスープ	にんじん	5.00	0.00	5.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	もやし	20.20	1.00	20.00	3	0.4	0.0	3	2.2	0.1	0.08	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	はくさい	31.91	6.00	30.00	4	0.2	0.0	13	3.0	0.1	0.06	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0	
	かぶ 根 皮つき	10.99	9.00	10.00	2	0.1	0.0	2	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0	
	パセリ	0.22	10.00	0.20	0	0.0	0.0	1	0.1	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	カットベーコン 印南	5.00	0.00	5.00	16	0.6	1.4	0	0.7	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	
	コンソメ ゴールド	1.00	0.00	1.00	3	0.1	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	いそしお	0.10	0.00	0.10	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
合計		432.59		425.91	642	26.2	26.1	339	67.0	1.9	3.43	86	0.32	0.55	16	3.9	2.1	

⑥2 ジャガイモのミートソースがらめ



●つくりかた●

- ① ジャガイモを1口大、人参は千切り、玉ねぎはスライスする。
- ② ジャガイモをゆでる。
- ③ 油をひき、牛ミンチ、豚ミンチを炒め、野菜を加えて炒める。
- ④ 調味料を入れ、味をととのえ、ジャガイモを加え、グリーンピースと粉チーズを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

ミートソースが
ジャガイモに からんで
おいしいです。

栄養量明細表

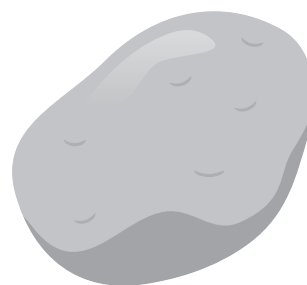
給食日 2015年10月22日(木曜日)

給食人員 小学校 772 人

下松小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン(山口県産)	65.00	0.00	65.00	310.7	10.7	5.4	43.6	20.8	0.9	0.91	0	0.11	0.10	0.0	1.9	1.1	
じゃがいものミートソースがらめ	じゃがいも	44.44	10.00	40.00	30.4	0.6	0.0	1.2	8.0	0.2	0.08	0	0.04	0.01	14.0	0.5	0.0	
	牛肉ミンチ	15.00	0.00	15.00	33.6	2.9	2.3	0.6	3.0	0.3	0.65	1	0.01	0.03	0.2	0.0	0.0	
	豚肉挽肉 生	10.00	0.00	10.00	22.1	1.9	1.5	0.6	1.9	0.1	0.25	1	0.06	0.02	0.2	0.0	0.0	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7.4	0.2	0.0	4.2	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	1.6	0.3	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0	
	冷グリーンピース	3.00	0.00	3.00	2.9	0.2	0.0	0.8	0.9	0.1	0.03	3	0.01	0.00	0.7	0.2	0.0	
	トマトケチャップ	6.00	0.00	6.00	7.1	0.1	0.0	1.0	1.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	0.5	0.1	0.2	
	ウスターソース	1.00	0.00	1.00	1.2	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	三温糖	0.10	0.00	0.10	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	食塩	0.10	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
もずくスープ	もずく 塩抜き	12.00	0.00	12.00	0.7	0.0	0.0	2.6	2.5	0.0	0.00	3	0.00	0.01	0.0	0.0	0.1	
	県産木綿豆腐	15.00	0.00	15.00	10.8	1.0	0.6	18.0	4.7	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.1	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	61	0.00	0.00	0.2	0.3	0.0	
	鶏卵	23.53	15.00	20.00	30.2	2.5	2.1	10.2	2.2	0.4	0.26	24	0.01	0.06	0.0	0.0	0.1	
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9.3	0.3	0.0	5.3	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	1.0	0.4	0.0	
	うすくちしょうゆ	4.00	0.00	4.00	2.2	0.2	0.0	1.0	2.0	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.6	
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	清酒 2級	1.00	0.00	1.00	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
カットパイ	カットパイ	40.00	0.00	40.00	20.4	0.2	0.0	4.0	5.6	0.1	0.08	1	0.03	0.01	10.8	0.6	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		510.52		499.21	637.4	27.7	19.7	324.6	79.3	2.3	3.32	213	0.38	0.55	31.5	4.5	2.5	



63 じゃがいもの洋風きんぴら



●つくりかた●

- ① 人参、ピーマン、じゃがいもは千切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。
- ② 油をひき、野菜を炒めて調味料を入れ、味をととのえ、粉チーズ、いりごまをふる。

 **ワンポイントアドバイス**

冷めてもおいしく
お弁当のおかずにも
使えます。

栄養量明細表

給食日 2015年6月16日(火曜日)

給食人員 小学校 244 人

東陽小学校

2015年04月20日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
コッペパン	コッペパン	62.00	0.00	62.00	296	10.2	5.1	0.0	42	19.8	0.9	0.87	0	0.11	0.10	0	1.8	
なつみかんジャム(県産)	なつみかんジャム(山口県産)	15.00	0.00	15.00	32	0.1	0.0	8.3	1	0.8	0.0	0.02	1	0.01	0.00	3	0.2	
じゃがいも	じゃがいも	44.44	10.00	40.00	30	0.6	0.0	7.0	1	8.0	0.2	0.08	0	0.04	0.01	14	0.5	
	にんじん	8.25	3.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.8	0.0	0.02	61	0.00	0.00	0	0.2	
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	4	0.1	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	コンソメ(粉末)	0.10	0.00	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	こしょう	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	粉チーズ	1.50	0.00	1.50	7	0.3	0.4	0.0	8	0.3	0.0	0.05	4	0.00	0.00	0	0.0	
	白すりごま	2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	
ぶちうま野菜スープ	豚肉	8.00	0.00	8.00	15	1.6	0.8	0.0	0	1.9	0.1	0.16	0	0.07	0.02	0	0.0	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2	0.5	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0	0.1	
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12	0.5	
	セロリー	7.69	35.00	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.1	
	ひらたけ 生	10.87	8.00	10.00	2	0.3	0.0	0.6	0	1.5	0.1	0.10	0	0.04	0.04	1	0.3	
	大豆水煮 県産	10.00	0.00	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	5.5	0.2	0.11	0	0.00	0.00	0	0.7	
	パセリ	0.56	10.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	1	0.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	1	0.0	
	コンソメ(粉末)	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	こしょう	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	
合計		458.09		441.53	579	22.6	16.6	33.1	339	76.1	1.9	2.52	188	0.38	0.49	39	5.3	

⑥4 りっちゃんの炒めサラダ



●つくりかた●

- ① きゅうりは小口切り、キャベツ、人参は千切り、トマトはさいの目切りにする。
- ② 油をひき、ポークハム、野菜を炒め、コーン、トマトを加え炒める。
- ③ 調味料を入れて、かつおぶし、塩昆布を加え、味をととのえる。

👉ワンポイントアドバイス

国語の教科書にてくる
お話を給食風にアレンジした
メニューです。
給食では生のサラダは
出せないなので、炒めます。

栄養量明細表

給食日 2015年10月8日(木曜日)

給食人員 小学校 772 人

下松小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	セレン (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン (山口県産)	65.00	0.00	65.00	310.7	10.7	5.4	43.6	20.8	0.9	0.91	0	0.11	0.10	0.0	1.9	1.1	
秋野菜のクリーム煮	鶏肉 スライス	15.00	0.00	15.00	38.0	2.6	2.9	1.2	2.4	0.1	0.26	7	0.01	0.03	0.2	0.0	0.0	
	さつまいも	33.33	10.00	30.00	39.6	0.4	0.1	12.0	7.5	0.2	0.06	1	0.03	0.01	8.7	0.7	0.0	
	蒸し栗カット (レトルト)	10.00	0.00	10.00	20.0	0.2	0.0	1.9	3.4	0.0	0.04	0	0.02	0.01	2.8	0.4	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	たまねぎ	47.87	6.00	45.00	16.7	0.5	0.0	9.5	4.1	0.1	0.09	0	0.01	0.00	3.6	0.7	0.0	
	ブロッコリー	15.00	0.00	15.00	5.0	0.6	0.1	5.7	3.9	0.2	0.11	10	0.02	0.03	18.0	0.7	0.0	
	ひらたけ 生	8.70	8.00	8.00	1.6	0.3	0.0	0.1	1.2	0.1	0.08	0	0.03	0.03	0.8	0.2	0.0	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	薄力粉 2等	3.00	0.00	3.00	11.1	0.3	0.1	0.8	0.9	0.0	0.02	0	0.01	0.00	0.0	0.1	0.0	
	有塩バター	3.00	0.00	3.00	22.4	0.0	2.4	0.5	0.1	0.0	0.00	15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	調理用牛乳	30.00	0.00	30.00	20.1	1.0	1.1	33.0	3.0	0.0	0.12	11	0.01	0.05	0.3	0.0	0.0	
	コンソメ (粉末)	1.00	0.00	1.00	2.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	食塩	0.40	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
りっちゃんんの炒めサラダ	ボークハム (短冊)	5.00	0.00	5.00	6.6	0.8	0.1	0.3	1.0	0.0	0.08	0	0.03	0.01	0.1	0.0	0.1	
	キャベツ	23.53	15.00	20.00	4.6	0.3	0.0	8.6	2.8	0.1	0.04	1	0.01	0.01	8.2	0.4	0.0	
	きゅうり	10.20	2.00	10.00	1.4	0.1	0.0	2.6	1.5	0.0	0.02	3	0.00	0.00	1.4	0.1	0.0	
	冷凍コーン	5.00	0.00	5.00	4.9	0.2	0.1	0.2	1.7	0.0	0.05	1	0.01	0.00	0.3	0.1	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0	
	トマト	10.31	3.00	10.00	1.9	0.1	0.0	0.7	0.9	0.0	0.01	5	0.01	0.00	1.5	0.1	0.0	
	かつお 削り節	0.20	0.00	0.20	0.7	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	塩昆布	0.20	0.00	0.20	0.2	0.0	0.0	0.6	0.4	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.50	0.00	1.50	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	三温糖	0.30	0.00	0.30	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
オレンジ	オレンジネーブル	35.00	0.00	35.00	16.1	0.3	0.0	8.4	3.2	0.1	0.04	4	0.02	0.01	21.0	0.4	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		546.03		534.62	676.7	25.6	20.9	361.0	81.2	1.8	2.79	250	0.42	0.60	69.6	6.2	2.5	



⑥5 ミートボールのケチャップ煮



●つくりかた●

- ① 玉ねぎはくし形に切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 油をひき、玉ねぎを炒め、適量の水で煮る。
- ③ ミートボールを加え、調味料で味をととのえ、パセリを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

子どもたちに喜ばれる
ケチャップ味です

栄養量明細表

給食日 2016年2月23日(火曜日)

給食人員 小学校 770 人

下松小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチナール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン (山口県産)	65.00	0.00	65.00	302.3	9.8	5.3	42.9	19.5	0.8	0.91	0	0.10	0.10	0.0	1.8	1.2	
ミートボールのケチャップ(ベスト)	6g ミートボール(ベスト)	36.00	0.00	36.00	63.0	5.5	2.6	33.1	12.2	2.3	0.32	6	0.07	0.04	0.7	1.2	0.3	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7.4	0.2	0.0	4.2	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	1.6	0.3	0.0	
	パセリ	0.50	0.00	0.50	0.2	0.0	0.0	1.5	0.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	0.6	0.0	0.0	
	トマトケチャップ	6.00	0.00	6.00	7.1	0.1	0.0	1.0	1.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	0.5	0.1	0.2	
	三温糖	0.50	0.00	0.50	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ウスターソース	0.60	0.00	0.60	0.7	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー	20.00	0.00	20.00	6.6	0.9	0.1	7.6	5.2	0.2	0.14	13	0.03	0.04	24.0	0.9	0.0	
	食塩	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ふわふわ卵スープ	鶏卵 全卵	29.41	15.00	25.00	37.8	3.1	2.6	12.8	2.8	0.5	0.33	38	0.02	0.11	0.0	0.0	0.1	
	パン粉	1.50	0.00	1.50	5.6	0.2	0.1	0.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	カットベーコン バラ凍結	5.00	0.00	5.00	21.2	0.7	1.9	0.2	0.8	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0	0.1	
	たまねぎ	42.55	6.00	40.00	14.8	0.4	0.0	8.4	3.6	0.1	0.08	0	0.01	0.00	3.2	0.6	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	冷凍ほうれんそうカット	5.00	0.00	5.00	1.1	0.2	0.0	6.5	2.6	0.1	0.03	50	0.00	0.01	1.1	0.2	0.0	
	コンソメ	1.00	0.00	1.00	2.6	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	0.7	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	うすくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	0.8	0.1	0.0	0.4	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	食塩	0.10	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	こしょう	0.03	0.00	0.03	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		453.28		444.73	615.6	28.3	20.4	349.2	73.2	4.0	2.81	267	0.35	0.62	34.3	5.4	3.0	



66 あじのかわりマリネ



●つくりかた●

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② あじ小口切り澱粉付きを油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立て野菜を入れ少し煮て、揚げたあじを入れて混ぜ、味をととのえる。

👉ワンポイントアドバイス

調味液に
マスタードが入るのが
ポイント！

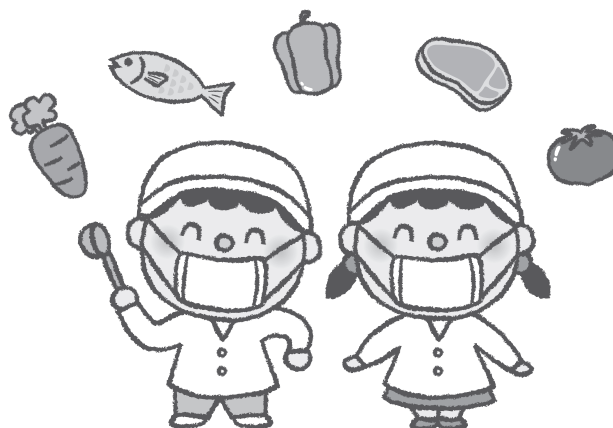
栄養量明細表

給食日 2015年5月28日(木曜日)

給食人員 小学校 866 人

花岡小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
コッペパン (前期)	コッペパン	62.00	0.00	62.00	296.4	10.2	5.1	52.1	41.5	19.8	0.9	0.87	0	0.11	0.10	0.0	1.8	
あじのかわりマリネ	あじ切身澱粉付	50.00	0.00	50.00	97.0	8.4	3.9	6.2	15.0	16.0	0.7	0.40	7	0.05	0.09	0.0	0.0	
	なたね油	5.00	0.00	5.00	46.1	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	0.5	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7.4	0.2	0.0	1.8	4.2	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	1.6	0.3	
	三温糖	1.50	0.00	1.50	5.7	0.0	0.0	1.5	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	ウスターソース	3.00	0.00	3.00	3.5	0.0	0.0	0.8	1.7	0.7	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	穀物酢	3.00	0.00	3.00	0.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
ポテトスープ	カットわかめ	1.00	0.00	1.00	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	0.6	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	じゃがいも	55.56	10.00	50.00	38.0	0.8	0.1	8.8	1.5	10.0	0.2	0.10	0	0.05	0.02	17.5	0.7	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11.1	0.3	0.0	2.6	6.3	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2.4	0.5	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	0.5	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	
	スイートコーン カーネル、冷凍	10.00	0.00	10.00	9.9	0.3	0.2	1.9	0.3	2.4	0.0	0.05	1	0.01	0.01	0.4	0.3	
	パセリ	1.11	10.00	1.00	0.4	0.0	0.0	0.1	2.9	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1.2	0.1	
	コンソメ (粉末)	1.00	0.00	1.00	2.3	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.22	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
食塩	0.10	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
バナナ	バナナ 生	91.67	40.00	55.00	47.3	0.6	0.1	12.4	3.3	17.6	0.2	0.11	3	0.03	0.02	8.8	0.6	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	9.9	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	
合計		554.44		508.61	707.8	27.7	22.2	99.7	307.9	93.6	2.2	2.70	171	0.35	0.55	34.4	4.5	



67 あじのからめ煮



●つくりかた●

- ① あじ小口切り澱粉付きを油で揚げる。
- ② 調味料を煮立て、揚げたあじを入れて混ぜ、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

生姜かきいて
魚嫌いな子どもでも食べ
れます

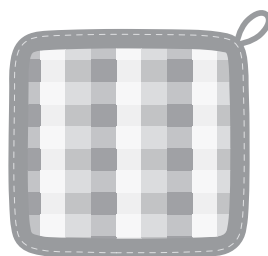
栄養量明細表

給食日 2015年5月4日(月曜日)

給食人員 小学校 866 人

花岡小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンC (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
白飯(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	260.9	4.5	0.7	56.5	3.7	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0.0	0.4	
	強化米	0.21	0.00	0.21	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.25	0.01	0.0	0.0	
アジのからめ煮	アジ小口切濃粉付	40.00	0.00	40.00	61.2	7.0	1.2	4.9	9.6	12.0	0.3	0.24	4	0.04	0.07	0.0	0.0	
	なたね油	3.50	0.00	3.50	32.2	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	しょうが	0.06	20.00	0.05	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	三温糖	1.20	0.00	1.20	4.6	0.0	0.0	1.2	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	0.00	2.00	1.4	0.2	0.0	0.2	0.6	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	合成清酒	0.40	0.00	0.40	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	本みりん	0.40	0.00	0.40	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	水	3.60	0.00	3.60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	のり塩もやし	りょくとうもやし	46.39	3.00	45.00	6.3	0.8	0.0	1.2	4.1	3.6	0.1	0.14	0	0.02	0.02	3.6	0.6
青ピーマン		5.88	15.00	5.00	1.1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	3.8	0.1	
きざみ焼きのり		0.10	0.00	0.10	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.00	5	0.00	0.00	0.2	0.0	
すりごま		2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	0.4	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	
コンソメ 乾燥		0.10	0.00	0.10	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
食塩		0.30	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
サラダ油		0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
旬菜のみそ汁		木綿豆腐	30.00	0.00	30.00	21.6	2.0	1.3	0.5	36.0	9.3	0.3	0.18	0	0.02	0.01	0.0	0.1
	たまねぎ	10.64	6.00	10.00	3.7	0.1	0.0	0.9	2.1	0.9	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.8	0.2	
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15.2	0.3	0.0	3.5	0.6	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7.0	0.3	
	キャベツ	23.53	15.00	20.00	4.6	0.3	0.0	1.0	8.6	2.8	0.1	0.04	1	0.01	0.01	8.2	0.4	
	カットわかめ	0.50	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	0.4	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1	
	麦みそ	10.00	0.00	10.00	19.8	1.0	0.4	3.0	8.0	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0.0	0.6	
だしiriこ	2.00	0.00	2.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
オレンジ	ネーブルオレンジ	53.85	35.00	35.00	16.1	0.3	0.0	4.1	8.4	3.2	0.1	0.04	4	0.02	0.01	21.0	0.4	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	9.9	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	
合計		543.80		515.96	605.7	23.8	16.3	88.2	336.8	89.5	2.1	2.80	102	0.53	0.47	48.3	3.5	



⑥8 のり塩もやし



●つくりかた●

- ① ピーマンは千切りにする。
- ② 油をひき、もやしとピーマンを炒める。
- ③ 調味料を入れて味をととのえ、すりごまを加え、刻み焼きのりを振り入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

簡単に作れて食べやすいです

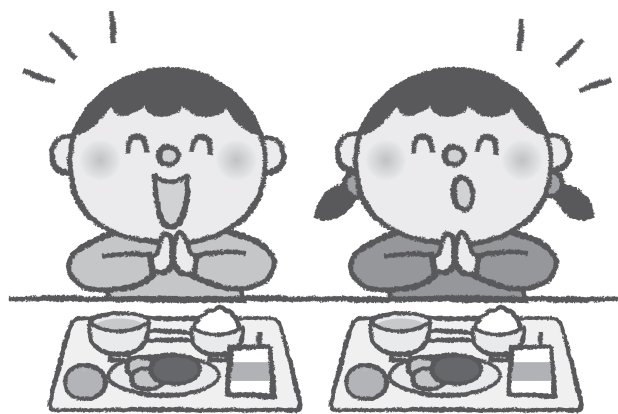
栄養量明細表

給食日 2014年9月19日(金曜日)

給食人員 小学校 866 人

花岡小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	け当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考	
白飯(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	260.9	4.5	0.7	56.5	3.7	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0.0	0.4		
	強化米	0.21	0.00	0.21	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.25	0.01	0.0	0.0		
厚焼き卵	やまぐちさんちの卵焼き	50.00	0.00	50.00	75.0	4.8	4.0	4.2	19.5	4.0	0.7	0.50	57	0.03	0.16	0.0	0.0		
のり塩もやし	りよくとうもやし	46.39	3.00	45.00	6.3	0.8	0.0	1.2	4.1	3.6	0.1	0.14	0	0.02	0.02	3.6	0.6		
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1.1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	3.8	0.1		
	きざみ焼きのり	0.10	0.00	0.10	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.00	5	0.00	0.00	0.2	0.0		
	すりごま	2.00	0.00	2.00	12.1	0.4	1.1	0.4	1.2	6.8	0.1	0.11	0	0.03	0.00	0.0	0.3		
	食塩	0.30	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	はものつみれ汁	西京はもつみれ	30.00	0.00	30.00	37.5	3.5	0.9	3.5	17.1	6.9	0.1	0.12	15	0.02	0.03	0.6	0.7	
	木綿豆腐	30.00	0.00	30.00	21.6	2.0	1.3	0.5	36.0	9.3	0.3	0.18	0	0.02	0.01	0.0	0.1		
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	0.9	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3		
	はくさい	21.28	6.00	20.00	2.8	0.2	0.0	0.6	8.6	2.0	0.1	0.04	2	0.01	0.01	3.8	0.3		
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	0.9	0.2	0.0	0.2	0.2	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.5	0.2		
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	0.4	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1		
	麦みそ	10.00	0.00	10.00	19.8	1.0	0.4	3.0	8.0	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0.0	0.6		
冷凍みかん	冷凍みかん	100.00	25.00	75.00	34.5	0.5	0.1	9.0	15.8	8.3	0.2	0.08	63	0.08	0.02	24.0	0.4		
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	9.9	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0		
合計		598.26		567.41	621.4	24.9	16.8	90.6	347.3	87.5	2.5	3.17	306	0.62	0.60	40.6	4.1		



⑥9 いわしのアングレース



●つくりかた●

- ① 油でいわしを揚げる。
- ② パン粉をから煎りする。
- ③ 調味料を煮たて、揚げたいいわしを入れて混ぜ、味をととのえ、パン粉をふりかける。

ワンポイントアドバイス

ソースを使うと
魚のおいしさを抑えるが
ず。アサゲたらでも
おいしくできます。

栄養量明細表

給食日 2015年10月13日(火曜日)

給食人員 小学校 772 人

下松小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンC (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
キャロットパン	コッペパン	65.00	0.00	65.00	295.1	9.0	5.2	46.2	21.5	0.8	0.78	0	0.35	0.22	0.0	1.9	1.2	
	クリスタルキャロット	13.00	0.00	13.00	42.4	0.1	0.1	3.5	0.0	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
いわしのアンダレス	いわしの3枚おろし(粉付)細ぎり	40.00	0.00	40.00	56.0	8.4	1.9	33.6	14.4	0.9	0.52	51	0.03	0.12	0.4	0.0	0.1	
	大豆白絞油 半斗缶	4.00	0.00	4.00	36.8	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ウスターソース	4.00	0.00	4.00	4.7	0.0	0.0	2.3	1.0	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	パン粉	3.00	0.00	3.00	11.2	0.3	0.2	0.6	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ミネストローネスープ(2)	カットベーコン パラ凍結	5.00	0.00	5.00	21.2	0.7	1.9	0.2	0.8	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0	0.1	
	冷白いんげんまめ	10.00	0.00	10.00	8.3	0.5	0.1	3.3	3.8	0.2	0.06	0	0.01	0.01	0.0	0.5	0.0	
	アルファベットマカロニ	3.00	0.00	3.00	11.3	0.4	0.1	0.5	0.0	0.0	0.00	0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9.3	0.3	0.0	5.3	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	2.0	0.4	0.0	
	だいこん	22.22	10.00	20.00	3.6	0.1	0.0	4.8	2.0	0.0	0.04	0	0.00	0.00	2.4	0.3	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	パセリ	1.11	10.00	1.00	0.4	0.0	0.0	2.9	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1.2	0.1	0.0	
	トマト水煮缶ダイスカット	10.00	0.00	10.00	2.0	0.1	0.0	0.9	1.3	0.0	0.01	5	0.01	0.00	1.0	0.1	0.1	
	コンソメ	0.80	0.00	0.80	2.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	バナナ	バナナ	50.00	0.00	50.00	43.0	0.6	0.1	3.0	16.0	0.2	0.10	3	0.03	0.02	8.0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		476.25		472.01	696.6	27.5	21.4	336.8	85.1	2.5	2.49	219	0.56	0.69	17.6	4.2	2.5	



70 つしま



●つくりかた●

- ① 人参、こんにゃくは千切りにし、ごぼうはさがきにし、干ししいたけは戻して、千切りにする。
- ② 木綿豆腐は潰してから煎りし、水気を切る。
- ③ 油をひきしょうがを入れ、野菜を炒め、調味料を入れて煮る。
- ④ 豆腐を入れて味をととのえ、ごまを入れる。

👉ポイントアドバイス

周南市櫛ヶ浜に
伝わる 郷土料理です。
郡に入ることにより、ごっほりし
夏は冷やすと おいしくいただけます。

栄養量明細表

給食日 2015年10月26日(月曜日)

給食人員 小学校 772 人

下松小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
炊き込みわかめごはん	精白米	80.00	0.00	80.00	284.8	4.9	0.7	4.0	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0.0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0.0	0.0	0.0	
つしま(新)	炊き込みわかめ	2.70	0.00	2.70	5.5	0.2	0.0	10.3	14.4	0.0	0.01	8	0.01	0.01	0.4	0.4	1.1	
	県産木綿豆腐	40.00	0.00	40.00	28.8	2.6	1.7	48.0	12.4	0.4	0.24	0	0.03	0.01	0.0	0.2	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0	
	ごぼう洗い	8.00	0.00	8.00	5.2	0.1	0.0	3.7	4.3	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.2	0.5	0.0	
	こんにゃく	8.00	0.00	8.00	0.4	0.0	0.0	3.4	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
	干しいたけスライス	0.30	0.00	0.30	0.5	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0	
	おろししょうが	0.10	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	いりごま	1.50	0.00	1.50	9.0	0.3	0.8	18.0	5.4	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.2	0.0	
	すりゴマ	1.50	0.00	1.50	9.0	0.3	0.8	18.0	5.4	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.2	0.0	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	だしの素	0.30	0.00	0.30	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	こいくちしょうゆ	2.00	0.00	2.00	1.4	0.2	0.0	0.6	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	本みりん	0.70	0.00	0.70	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.50	0.00	1.50	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ハモ団子汁	県産ハモ入りつみれ	30.00	0.00	30.00	34.5	3.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.5	
	だいこん	27.78	10.00	25.00	4.5	0.1	0.0	6.0	2.5	0.1	0.05	0	0.01	0.00	3.0	0.4	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	ひらたけ 生	10.87	8.00	10.00	2.0	0.3	0.0	0.1	1.5	0.1	0.10	0	0.04	0.04	1.0	0.3	0.0	
	はくさい	15.96	6.00	15.00	2.1	0.1	0.0	6.5	1.5	0.0	0.03	1	0.00	0.00	2.9	0.2	0.0	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0	
	だしこんぶ	1.00	0.00	1.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	だしかつお	1.50	0.00	1.50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	0.00	2.00	1.4	0.2	0.0	0.6	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	合成清酒	0.50	0.00	0.50	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ゆず吉ゼリー	ゆず吉ゼリー	50.00	0.00	50.00	54.5	0.1	0.0	1.0	0.5	0.1	0.05	0	0.00	0.00	26.0	0.2	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		514.53		509.14	599.7	19.6	12.8	353.8	92.4	1.6	2.76	209	0.55	0.40	37.8	3.8	2.5	

