

# 71 三色そばろ



## ●つくりかた●

- ① 人参はみじん切りにする。
- ② 鶏肉をおろししょうがと調味料で煮る。
- ③ 人参、おからを加え、煮えたら溶き卵を入れ、味をととのえむき枝豆を加える。

 **ワンポイントアドバイス**

卵でとじることで  
おからを感じず  
食べる事ができます!!

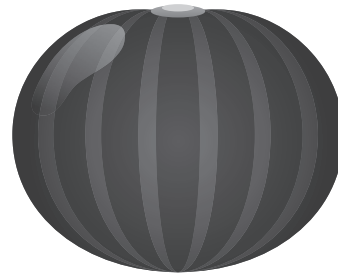
# 栄養量明細表

給食日 2016年4月29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)	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
白飯(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	260.9	4.5	0.7	3.7	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0.0	0.4	0.0	
	強化米	0.22	0.00	0.22	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.26	0.01	0.0	0.0	0.0	
三色そばろ	にわとり ひき肉	30.00	0.00	30.00	49.8	6.3	2.5	3.3	7.8	0.4	0.21	12	0.03	0.06	0.0	0.0	0.1	
	おから 新製法	15.00	0.00	15.00	16.7	0.9	0.5	12.2	6.0	0.2	0.09	0	0.02	0.00	0.0	1.7	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	
	むきえだ豆	6.00	0.00	6.00	9.5	0.8	0.5	4.6	4.6	0.2	0.08	2	0.02	0.01	1.6	0.4	0.0	
	鶏卵 全卵 生	23.53	15.00	20.00	30.2	2.5	2.1	10.2	2.2	0.4	0.26	30	0.01	0.09	0.0	0.0	0.1	
	おろし生姜	0.30	0.00	0.30	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	三温糖	1.50	0.00	1.50	5.7	0.0	0.0	0.1	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	2.50	0.00	2.50	1.8	0.2	0.0	0.7	1.6	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	本みりん	1.00	0.00	1.00	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	豚汁	豚肉	10.00	0.00	10.00	18.3	2.1	1.0	0.4	2.4	0.1	0.20	0	0.09	0.02	0.1	0.0	0.0
木綿豆腐		30.00	0.00	30.00	21.6	2.0	1.3	36.0	9.3	0.3	0.18	0	0.02	0.01	0.0	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	
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	
ごぼう		11.11	10.00	10.00	6.5	0.2	0.0	4.6	5.4	0.1	0.08	0	0.01	0.00	0.3	0.6	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	
板こんにゃく		10.00	0.00	10.00	0.5	0.0	0.0	4.3	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	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	
麦みそ		10.00	0.00	10.00	19.8	1.0	0.4	8.0	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0.0	0.6	1.1	
だしりこ		2.00	0.00	2.00	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	
甘夏みかん	なつみかん 砂じょう、生	90.91	45.00	50.00	20.0	0.5	0.1	8.0	5.0	0.1	0.05	4	0.04	0.02	19.0	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		594.55		542.82	651.4	28.4	17.0	345.0	98.9	2.9	3.25	211	0.67	0.56	36.2	5.9	1.9	



## 72 きんぴらだいこん



### ●つくりかた●

- ① 大根、人参は千切りにする。
- ② 油をひき、ベーコンを炒め、人参、大根を加え炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をととのえ、ごまを加える。

ワンポイントアドバイス

ベーコンでうまみアップ!!  
炒めすぎず、手早く  
仕上げてください!!

栄養量明細表

給食日 2016年3月9日(水曜日)

給食人員 小学校 251 人

東陽小学校

2016年01月18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)	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)	食塩 (g)	備考
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	285	4.9	0.7	4	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0	0.0	0.0	
ソフトかれい竜田揚げ	ソフトかれい竜田揚げ	50.00	0.00	50.00	57	9.0	0.6	21	13.0	0.1	0.35	3	0.02	0.16	1	0.0	0.3	
	なたね油	5.00	0.00	5.00	46	0.0	5.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
きんぴらだいこん	だいこん	55.56	10.00	50.00	9	0.3	0.1	12	5.0	0.1	0.10	0	0.01	0.01	6	0.7	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	2	0.0	0.0	1	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0	0.1	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	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	5	0.0	0.5	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2	0.2	0.0	1	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
	本みりん	1.00	0.00	1.00	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	1.00	0.00	1.00	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いりごま	1.00	0.00	1.00	6	0.2	0.5	12	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	白すりごま	3.00	0.00	3.00	18	0.6	1.6	36	10.8	0.3	0.18	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
	白菜のみそ汁	木綿豆腐 (山口県産)	20.00	0.00	20.00	14	1.3	0.8	24	6.2	0.2	0.12	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
油揚げ		3.00	0.00	3.00	12	0.6	1.0	9	3.9	0.1	0.07	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
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	
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	
葉ねぎ		5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
麦みそ		10.00	0.00	10.00	20	1.0	0.4	8	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0	0.6	1.1	
だしiriこ		2.00	0.00	2.00	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		516.63		505.74	651	26.2	20.4	375	96.6	2.0	3.16	129	0.53	0.58	20	3.4	2.1	



## 73 ジャーマンポテト



### ●つくりかた●

- ① ジャガイモはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ベーコンは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ジャガイモを茹でる。
- ③ 油をひきベーコン、玉ねぎを炒め、調味料を入れ、ジャガイモを加え、味をととのえ、パセリを入れる。

### ワンポイントアドバイス

ジャガイモは大きめに  
切り、水から入れて茹で、  
煮汁のうちを炒めるとホクホクに  
なります。

栄養量明細表

給食日 2015年9月29日(火曜日)

給食人員 小学校 742 人

公集小学校

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)	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 (前期)	コッペパン	62.00	0.00	62.00	288.3	9.4	5.1	40.9	18.6	0.8	0.87	0	0.10	0.10	0.0	1.7	1.1	
ジャーマンポテト	ベーコン短冊	6.00	0.00	6.00	19.1	0.8	1.7	0.2	0.8	0.0	0.09	0	0.03	0.01	0.1	0.0	0.1	
	じゃがいも	50.00	10.00	45.00	34.2	0.7	0.0	1.4	9.0	0.2	0.09	0	0.04	0.01	15.8	0.6	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	
	パセリ	0.22	10.00	0.20	0.1	0.0	0.0	0.6	0.1	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0.2	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	0.00	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	
	コンソメゴールド	0.10	0.00	0.10	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こしょう	0.02	0.00	0.02	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	
パンブキンスープ2	若鶏スライス	5.00	0.00	5.00	11.1	0.9	0.8	1.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.01	0.1	0.0	0.0	
	西洋かぼちゃ	16.67	10.00	15.00	13.7	0.3	0.0	2.3	3.8	0.1	0.05	50	0.01	0.01	6.5	0.5	0.0	
	かぼちゃペースト	20.00	0.00	20.00	16.6	0.4	0.1	5.0	5.2	0.1	0.12	62	0.01	0.02	6.8	0.8	0.0	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11.1	0.3	0.0	6.3	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2.4	0.5	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	
	パセリ	0.56	10.00	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	
	普通牛乳 調理用	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	
	コンソメゴールド	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	
	薄力粉 1等	3.00	0.00	3.00	11.0	0.2	0.1	0.7	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0	
	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	
	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	0.01	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	
キウイフルーツ	キウイフルーツ	58.82	15.00	50.00	26.5	0.5	0.1	16.5	6.5	0.2	0.05	3	0.01	0.01	34.5	1.3	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		527.26		507.63	629.4	21.9	19.7	341.4	74.4	1.6	2.43	223	0.35	0.57	72.0	6.1	2.2	

## 74 野菜のカラフルソテー



### ●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 油をひき、人参、ホールコーン、キャベツの順で炒める。調味料を入れ、味をととのえる。
- ③ える。

 ワンポイントアドバイス

ウイナーをゆでる  
入けてもおいしくできよ。

# 栄養量明細表

給食日・2016年4月21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)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	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(小)	コッペパン	45.00	0.00	45.00	209.3	6.8	3.7	29.7	13.5	0.6	0.63	0	0.07	0.07	0.0	1.2	0.8	
スパゲティミートソース	スパゲティ	30.00	0.00	30.00	113.4	3.9	0.7	5.4	16.5	0.4	0.45	0	0.06	0.02	0.0	0.8	0.0	
	牛肉ミンチ	20.00	0.00	20.00	44.8	3.8	3.0	0.8	4.0	0.5	0.86	1	0.02	0.04	0.2	0.0	0.0	
	豚肉挽肉生	20.00	0.00	20.00	44.2	3.7	3.0	1.2	3.8	0.2	0.50	2	0.12	0.04	0.4	0.0	0.0	
	にんじん	15.46	3.00	15.00	5.6	0.1	0.0	4.2	1.5	0.0	0.03	114	0.01	0.01	0.6	0.4	0.0	
	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	
	グリーンピース	5.00	0.00	5.00	4.7	0.3	0.0	1.2	1.9	0.1	0.06	2	0.02	0.01	1.0	0.4	0.0	
	植物油	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	
	ケチャップ	8.00	0.00	8.00	9.5	0.1	0.0	1.4	1.6	0.1	0.02	4	0.01	0.00	0.7	0.1	0.3	
	マイルドデミグラスソース	8.00	0.00	8.00	8.0	0.2	0.4	0.6	0.7	0.0	0.02	6	0.00	0.00	0.2	0.1	0.1	
	コンソメJ	0.70	0.00	0.70	1.5	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	0.10	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	
野菜のカラフルソテー	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	
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	6.9	0.4	0.1	12.9	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12.3	0.5	0.0	
	ホールコーン	15.00	0.00	15.00	14.6	0.5	0.2	0.6	5.0	0.1	0.15	2	0.02	0.01	0.9	0.4	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	
	コンソメJ	0.50	0.00	0.50	1.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	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	
	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	ネーブルオレンジ	53.85	35.00	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		511.73		484.42	643.6	27.4	19.9	303.1	80.6	2.3	3.73	252	0.45	0.53	42.8	5.0	2.1	





## 75 降松あえ



### ●つくりかた●

- ① ほうれん草は1～2cmに切る。
- ② ほうれん草ともやしをゆでて水気を切っておく。
- ③ 調味料で和えて味をととのえ、ごまともみのりを入れる。

### 👉ワンポイントアドバイス

子供たちの大好きはあえものです。「まるごと下松給食」の日には、降松あえという名前を付した。もみのりたっぷり最高に美味しい。

栄養量明細表

給食日 2016年1月18日(月曜日)

給食人員 小学校 739 人

公集小学校

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)	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		
白ごはん(後期)	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		
たこたこれんこん	(冷)山口県産地だこ打粉付	40.00	0.00	40.00	46.8	8.0	0.2	7.2	19.2	0.1	0.68	2	0.01	0.02	0.0	0.0	0.2		
	なたね油	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		
	れんこん	25.00	20.00	20.00	13.2	0.4	0.0	4.0	3.2	0.1	0.06	0	0.02	0.00	9.6	0.4	0.0		
	三温糖	1.20	0.00	1.20	4.6	0.0	0.0	0.1	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	3.00	0.00	3.00	2.1	0.2	0.0	0.9	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.4		
	合成清酒	1.50	0.00	1.50	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	本みりん	0.80	0.00	0.80	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		
	米みそ 赤色辛みそ	1.00	0.00	1.00	1.9	0.1	0.1	1.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	にんにくみそ	
	降松あえ	ほうれんそう	22.22	10.00	20.00	4.0	0.4	0.1	9.8	13.8	0.4	0.14	56	0.02	0.04	7.0	0.6	0.0	
		りょくとうもやし	36.08	3.00	35.00	4.9	0.6	0.0	3.2	2.8	0.1	0.11	0	0.01	0.02	2.8	0.5	0.0	
いりごま		1.00	0.00	1.00	6.0	0.2	0.5	12.0	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0		
白すりごま		1.00	0.00	1.00	5.8	0.2	0.5	12.0	3.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	0.0	0.1	0.0		
もみのり		1.00	0.00	1.00	1.9	0.4	0.0	2.8	3.0	0.1	0.04	18	0.01	0.02	2.1	0.4	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		
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		
七星スープ	はくさい	21.28	6.00	20.00	2.8	0.2	0.0	8.6	2.0	0.1	0.04	1	0.01	0.01	3.8	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	61	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0		
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	5.6	0.2	0.0	3.2	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1.2	0.2	0.0		
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15.2	0.3	0.0	0.6	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7.0	0.3	0.0		
	だいこん	11.11	10.00	10.00	1.8	0.1	0.0	2.4	1.0	0.0	0.02	0	0.00	0.00	1.2	0.1	0.0		
	ひらたけ 生	5.43	8.00	5.00	1.0	0.2	0.0	0.1	0.8	0.0	0.05	0	0.02	0.02	0.5	0.1	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	6	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0		
	麦みそ	11.00	0.00	11.00	21.8	1.1	0.5	8.8	6.1	0.3	0.10	0	0.00	0.01	0.0	0.7	1.2		
	だしいりこ	2.00	0.00	2.00	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		
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		531.68		516.74	613.9	24.7	14.4	313.8	108.8	2.2	3.45	222	0.57	0.50	39.3	4.6	2.3		

## 76 けんちょう



### ●つくりかた●

- ① 大根、人参はいちょう切り、こんにゃくはうす切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻して千切りにする。
- ③ 豆腐は潰して水を切っておく。
- ④ 油をひき、野菜とこんにゃくを炒め、干しいたけも入れて水を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、調味料で味をととのえ、水分がなくなったところに豆腐を入れて混ぜ、煮る。

### ワンポイントアドバイス

野菜を煮るときに

干しいたけの出汁も

使いましょう!!

豆腐から水が出るので

水はひねるに!!

栄養量明細表

給食日 2015年4月24日(金曜日)

給食人員 小学校 746 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)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	相当量 (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	
炊き込みわかめごはん	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	0.22	0.00	0.22	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.26	0.01	0.0	0.0		
	炊き込みわかめ	2.70	0.00	2.70	5.5	0.2	0.0	1.1	10.3	14.4	0.0	0.01	8	0.01	0.01	0.4	0.4		
やまぐちさんちの卵焼き	やまぐちさんちの卵焼き	50.00	0.00	50.00	75.0	4.8	4.0	0.0	19.5	4.0	0.7	0.50	57	0.03	0.16	0.0	0.0		
けんちょう (副菜)	木綿豆腐	40.00	0.00	40.00	28.8	2.6	1.7	0.6	48.0	12.4	0.4	0.24	0	0.03	0.01	0.0	0.2		
	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		
	こんにゃく	10.00	0.00	10.00	0.5	0.0	0.0	0.2	4.3	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2		
	だいこん	22.22	10.00	20.00	3.6	0.1	0.0	0.8	4.8	2.0	0.0	0.04	0	0.00	0.00	2.4	0.3		
	干しいたけ	0.38	20.00	0.30	0.5	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1		
	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		
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	1.0	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	3.00	0.00	3.00	2.1	0.2	0.0	0.3	0.9	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0.0	0.0		
	豆トシ汁	だいず 県産ゆで	20.00	0.00	20.00	36.0	3.2	1.8	1.9	14.0	22.0	0.4	0.40	0	0.04	0.02	0.0	1.4	
		豚肉	8.00	0.00	8.00	14.6	1.6	0.8	0.0	0.3	1.9	0.1	0.16	0	0.07	0.02	0.1	0.0	
油揚げ		2.00	0.00	2.00	7.7	0.4	0.7	0.1	6.0	2.6	0.1	0.05	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		
里芋		23.53	15.00	20.00	11.6	0.3	0.0	2.6	2.0	3.8	0.1	0.06	0	0.01	0.00	1.2	0.5		
ツキこんにゃく		10.00	0.00	10.00	0.5	0.0	0.0	0.2	4.3	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	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		
本みりん		1.00	0.00	1.00	2.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
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		
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		501.27		494.82	620.3	25.9	18.2	80.2	358.3	110.7	2.8	3.49	227	0.59	0.57	8.2	4.6		

# 77 ハンバーグのきのこソースかけ



## ●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、エリンギは千切りにする。
- ② 油をひき、玉ねぎを炒め、エリンギ、ひらたけを加えさらに炒め、調味料で味をととのえる。
- ③ ハンバーグの上にかける。

## ワンポイントアドバイス

他のきのこも入れて  
ソースで ヘルシーです。  
ハンバーグより美味しく  
なります。

# 栄養量明細表

給食日 2015年11月19日(木曜日)

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)	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
横割丸パン	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	
スライスチーズ	スライスチーズ 鉄分	20.00	0.00	20.00	67	4.0	5.6	113	3.8	3.2	0.64	53	0.01	0.07	0	0.0	0.2	
ハンバーグのきのこソースがけ	山口県産ハンバーグ(福八)	60.00	0.00	60.00	191	6.4	16.7	5	8.4	0.5	1.08	9	0.15	0.06	2	0.3	0.5	
	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	
	エリンギ 生	7.61	8.00	7.00	2	0.3	0.0	0	1.1	0.0	0.05	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	6	0.2	0.0	3	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	サラダ油	0.20	0.00	0.20	2	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	コンソメ ゴールド	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	
	トマトケチャップ	9.00	0.00	9.00	11	0.2	0.0	2	1.8	0.1	0.02	5	0.01	0.00	1	0.2	0.3	
	ウスターソース	3.00	0.00	3.00	4	0.0	0.0	2	0.7	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	三温糖	0.30	0.00	0.30	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しゃきしゃきスープ	若鶏スライス	10.00	0.00	10.00	22	1.7	1.6	3	0.0	0.1	0.00	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0	
	冷凍はなっこりー 3cmカット	5.00	0.00	5.00	2	0.2	0.0	3	0.0	0.0	0.00	0	0.01	0.01	7	0.2	0.0	
	もやし	35.35	1.00	35.00	5	0.7	0.0	5	3.9	0.1	0.14	0	0.01	0.02	4	0.5	0.0	
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15	0.3	0.0	1	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11	0.3	0.0	6	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	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	
	パセリ	1.11	10.00	1.00	0	0.0	0.0	3	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	コンソメ(粉末)	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.30	0.00	0.30	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	こしょう	0.03	0.00	0.03	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		506.71		499.93	791	32.1	37.4	417	70.8	5.2	3.87	151	0.46	0.64	28	4.7	2.9	



## 78 豚肉のソースマリネ



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、ピーマンは千切りにする。
- ② 油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 野菜を入れ、調味料で味をととのえる。

### 👉ワンポイントアドバイス

肉が好きな子とめたちに  
人気のメニューです。  
豚肉とケチャップの相性が  
Good !!

# 栄養量明細表

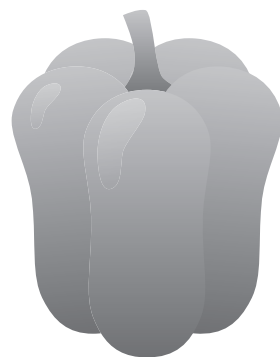
給食日 2016年7月27日(水曜日)

給食人員 小学校 770 人

公集小学校

2016年07月11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)	相当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン	62.00	0.00	62.00	288.3	9.4	5.1	40.9	18.6	0.8	0.87	0	0.10	0.10	0.0	1.7	1.1	
豚肉のソースマリネ2	豚肉	40.00	0.00	40.00	73.2	8.2	4.1	1.6	9.6	0.3	0.80	2	0.36	0.08	0.4	0.0	0.0	
	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	
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1.1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	3.8	0.1	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	
	ケチャップ	10.00	0.00	10.00	11.9	0.2	0.0	1.7	2.0	0.1	0.02	6	0.01	0.00	0.9	0.2	0.3	
	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	0.20	0.00	0.20	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
きのこのスープ	えのきたけ 生	8.24	15.00	7.00	1.5	0.2	0.0	0.0	1.1	0.1	0.04	0	0.02	0.01	0.1	0.3	0.0	
	ほんしめじ 生	8.24	15.00	7.00	1.0	0.1	0.0	0.1	0.6	0.1	0.06	0	0.01	0.04	0.0	0.2	0.0	
	ひらたけ 生	7.61	8.00	7.00	1.4	0.2	0.0	0.1	1.1	0.0	0.07	0	0.03	0.03	0.7	0.2	0.0	
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15.2	0.3	0.0	0.6	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7.0	0.3	0.0	
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	5.6	0.2	0.0	3.2	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1.2	0.2	0.0	
	ベーコン短冊	5.00	0.00	5.00	15.9	0.7	1.4	0.2	0.7	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0	0.1	
	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	0.10	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	
	こいくちしょうゆ	0.80	0.00	0.80	0.6	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	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	
	いりごま	1.00	0.00	1.00	6.0	0.2	0.5	12.0	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0	
みかん	温州みかん 砂じょう	106.67	25.00	80.00	36.0	0.6	0.1	12.0	8.0	0.1	0.08	74	0.07	0.02	26.4	0.3	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		548.96		512.60	626.5	27.7	19.5	310.9	77.1	1.9	3.07	162	0.73	0.61	45.9	4.2	2.6	





## 79 ホットポテトサラダ



### ●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、じゃがいもは角切りにし、ゆでる。
- ② ベーコンを炒め、野菜を入れ、調味料を加え、味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

食パンにスライスチーズと一緒にほさんで食べるとよりおいしくできよ!!

# 栄養量明細表

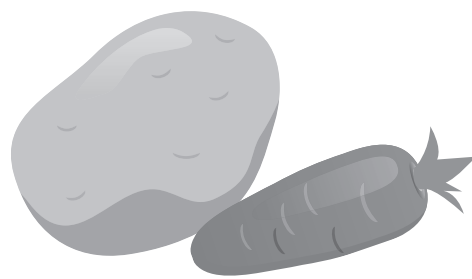
給食日 2016年3月24日(木曜日)

給食人員 小学校 251 人

東陽小学校

2016年01月18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	
食パン	コッペパン	65.00	0.00	65.00	302	9.8	5.3	43	19.5	0.8	0.91	0	0.10	0.10	0	1.8	1.2	
スライスチーズ	スライスチーズ 鉄分	20.00	0.00	20.00	67	4.0	5.6	113	3.8	3.2	0.64	53	0.01	0.07	0	0.0	0.2	
ホットポテトサラダ	じゃがいも	66.67	10.00	60.00	46	1.0	0.1	2	12.0	0.2	0.12	0	0.05	0.02	21	0.8	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	2	0.0	0.0	1	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	トマトケチャップ	4.00	0.00	4.00	5	0.1	0.0	1	0.8	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
	カットベーコン 印南	6.00	0.00	6.00	19	0.8	1.7	0	0.8	0.0	0.09	0	0.03	0.01	0	0.0	0.1	
	食塩	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	0.1	
	L&Mノンエッグハーフマヨネーズ	6.00	0.00	6.00	19	0.2	1.7	1	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	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	
ぶちまき	豚肉	8.00	0.00	8.00	15	1.6	0.8	0	1.9	0.1	0.16	0	0.07	0.02	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	37.23	6.00	35.00	13	0.4	0.0	7	3.2	0.1	0.07	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	2	0.0	0.0	1	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	7	0.4	0.1	13	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	セロリー	7.69	35.00	5.00	1	0.1	0.0	2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ひらたけ 生	10.87	8.00	10.00	2	0.3	0.0	0	1.5	0.1	0.10	0	0.04	0.04	1	0.3	0.0	
	冷凍大福豆	10.00	0.00	10.00	17	1.1	0.1	6	0.0	0.3	0.00	0	0.03	0.01	0	1.1	0.0	
	パセリ	0.56	10.00	0.50	0	0.0	0.0	1	0.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コンソメ (粉末)	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	1	0.1	0.0	0	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	食塩	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	0.2	
	こしょう	0.02	0.00	0.02	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		496.45		478.33	658	26.8	23.3	418	72.0	4.9	3.04	213	0.43	0.59	40	5.6	2.5	



## 80 高野豆腐の卵とじ



### ●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、さやいんげんは2cmに切る。
- ② 油をひき、鶏肉を炒める。玉ねぎ、人参を加え炒め、水を少し入れ煮る。
- ③ 調味料を加え、高野豆腐を入れ煮えたら、さやいんげんを加える。
- ④ 溶き卵を入れて、味をととのえる。

 **ワンポイントアドバイス**

高野豆腐が汁をあってくれるので汁を多めにつくるとおいでしよう。

# 栄養量明細表

給食日 2016年2月15日(月曜日)

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)	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		
白飯	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		
さばのみそ煮	さばのみそ煮 (津田商店)	40.00	0.00	40.00	112.4	6.6	7.4	72.0	11.6	0.6	0.40	9	0.02	0.10	0.0	0.3	0.4		
高野豆腐のたまごじ (副)	凍り豆腐	3.00	0.00	3.00	15.9	1.5	1.0	19.8	3.6	0.2	0.16	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0		
お豆腐のおつゆ	鶏肉 スライス	5.00	0.00	5.00	12.7	0.9	1.0	0.4	0.8	0.0	0.09	2	0.00	0.01	0.1	0.0	0.0		
	鶏卵	23.53	15.00	20.00	30.2	2.5	2.1	10.2	2.2	0.4	0.26	30	0.01	0.09	0.0	0.0	0.1		
	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		
	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		
	冷さやいんげん	2.00	0.00	2.00	0.5	0.0	0.0	1.1	0.4	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0.1	0.1	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	0.0	
	だしの素	0.20	0.00	0.20	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1		
	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		
	本みりん	0.50	0.00	0.50	1.2	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		
	焼ふ 観世ふ	2.00	0.00	2.00	7.7	0.6	0.1	0.7	0.9	0.1	0.04	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0		
	かまぼこ	10.00	0.00	10.00	9.5	1.2	0.1	2.5	1.4	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3		
	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		
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11.1	0.3	0.0	6.3	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2.4	0.5	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			
えのきたけ 生	11.76	15.00	10.00	2.2	0.3	0.0	0.0	1.5	0.1	0.06	0	0.02	0.02	0.1	0.4	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			
カットわかめ	0.50	0.00	0.50	0.7	0.1	0.0	4.1	2.1	0.0	0.03	2	0.00	0.00	0.0	0.2	0.1			
削り節 (だし用)	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			
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			
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			
うすくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	0.5	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2			
食塩	0.50	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.5			
合成清酒	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			
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		478.35		469.24	661.0	27.5	21.1	376.9	77.8	2.2	3.28	207	0.51	0.56	8.4	2.8	2.5		