

① もずくスープ



●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、えのきたけは千切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② お湯に鶏肉を入れ、アクを取る。
- ③ 調味料、野菜を入れ煮る。
- ④ 野菜が煮えたら豆腐、もずくを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉、溶き卵を入れ、仕上げにねぎを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

卵は水溶き
片栗粉の後に入れて
きれいに仕上がります

栄養量明細表

給食日 2015年5月19日(火曜日)

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B1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
食パン	食パン	62.00	0.00	62.00	280.9	8.6	5.0	0.0	166.8	0.0	0.9	0.00	0	0.45	0.29	0.0	0.0
ホットポテトサラダ	じゃがいも	66.67	10.00	60.00	45.6	1.0	0.1	10.6	1.8	12.0	0.2	0.12	0	0.05	0.02	21.0	0.8
	ふた ベーコン	5.00	0.00	5.00	20.3	0.6	2.0	0.0	0.3	0.9	0.0	0.09	0	0.02	0.01	1.8	0.0
	トマトケチャップ	3.00	0.00	3.00	3.6	0.1	0.0	0.8	0.5	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0.3	0.1
	ノンエッグマヨネーズタイプ	7.00	0.00	7.00	42.4	0.0	3.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	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
	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
スライスチーズ鉄強化	スライスチーズ鉄強化	20.00	0.00	20.00	67.0	4.0	5.6	0.2	112.6	4.4	3.2	0.56	61	0.00	0.07	0.0	0.0
もずくスープ	もずく 塩抜き	20.00	0.00	20.00	1.2	0.1	0.0	0.4	4.4	4.2	0.0	0.00	4	0.00	0.02	0.0	0.4
	鶏肉	5.00	0.00	5.00	12.7	0.9	1.0	0.0	0.4	0.8	0.0	0.09	2	0.00	0.01	0.1	0.0
	木綿豆腐	20.00	0.00	20.00	14.4	1.3	0.8	0.3	24.0	6.2	0.2	0.12	0	0.01	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
	えのきたけ 生	11.76	15.00	10.00	2.2	0.3	0.0	0.8	0.0	1.5	0.1	0.06	0	0.02	0.02	0.1	0.4
	鶏卵 全卵 生	23.53	15.00	20.00	30.2	2.5	2.1	0.1	10.2	2.2	0.4	0.26	30	0.01	0.09	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
	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
	こいくちしょうゆ	4.00	0.00	4.00	2.8	0.3	0.0	0.4	1.2	2.6	0.1	0.04	0	0.00	0.01	0.0	0.0
	合成清酒	1.00	0.00	1.00	1.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3.3	0.0	0.0	0.8	0.1	0.1	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		472.70		460.11	673.3	26.8	28.3	26.5	554.6	58.0	5.1	2.42	261	0.65	0.86	27.4	2.2



② ビビンバ丼



●つくりかた●

- ① ほうれん草と大豆もやしは2cmくらいに、人参は千切りにしておく。
- ② ほうれん草と大豆もやしは下茹でする。
- ③ 牛肉はにんにくと炒め調味をし、ごまを入れて仕上げる。
- ④ ごま油をひいて人参を炒める。
- ⑤ 大豆もやしを炒め、ほうれん草を炒め、味をととのえてごまで仕上げる。

 **ワンポイントアドバイス**

大豆もやしの下茹では
豆と茎とわけて下茹でしてね
っ

栄養量明細表

給食日 2015年5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)	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B1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考	
ビビンバ丼	精白米	66.00	0.00	66.00	235.0	4.0	0.6	50.9	3.3	15.2	0.5	0.92	0	0.05	0.01	0.0	0.3	
	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	
	おおむぎ米粒麦	7.40	0.00	7.40	25.4	0.5	0.2	5.6	1.3	1.9	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.6	
	牛肉	40.00	0.00	40.00	98.4	7.6	7.0	0.2	1.6	8.8	0.4	1.60	0	0.04	0.08	0.4	0.0	
	にんにく	0.33	8.00	0.30	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	いりごま	2.50	0.00	2.50	15.0	0.5	1.4	0.5	30.0	9.0	0.2	0.15	0	0.01	0.01	0.0	0.3	
	麦みそ	2.00	0.00	2.00	4.0	0.2	0.1	0.6	1.6	1.1	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.1	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	0.0	0.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	本みりん	2.00	0.00	2.00	4.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	合成清酒	2.00	0.00	2.00	2.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	0.70	0.00	0.70	0.5	0.1	0.0	0.1	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	ごま油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	ほうれんそう	33.33	10.00	30.00	6.0	0.7	0.1	0.9	14.7	20.7	0.6	0.21	105	0.03	0.06	10.5	0.8	
	大豆もやし	20.83	4.00	20.00	7.4	0.7	0.3	0.5	4.6	4.6	0.1	0.08	0	0.02	0.01	1.0	0.5	
	にんじん	7.22	3.00	7.00	2.6	0.0	0.0	0.6	2.0	0.7	0.0	0.01	53	0.00	0.00	0.3	0.2	
	いりごま	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	
	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	
	ごま油	0.10	0.00	0.10	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	わかめスープ	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
		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
えのきたけ 生		11.76	15.00	10.00	2.2	0.3	0.0	0.8	0.0	1.5	0.1	0.06	0	0.02	0.02	0.1	0.4	
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	
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	
中華スープ		1.00	0.00	1.00	2.4	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
こいくちしょうゆ		0.80	0.00	0.80	0.6	0.1	0.0	0.1	0.2	0.5	0.0	0.01	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		
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		533.77		506.52	623.4	24.9	20.6	82.1	366.4	111.1	2.9	4.42	248	0.57	0.54	39.4	4.6	

③ まごわやさしい煮物



●つくりかた●

- ① 乾燥大豆を煮る。(水煮大豆を使用してもよい)
- ② ごぼうは斜め輪切り、大根、人参は少し厚めのいちょう切り、里芋は一口大、ちくわは輪切り、しいたけ、生揚げは角切りにする。
- ③ 調味液を作り、ごぼう、大根、人参を煮て、角切り昆布、しいたけ、生揚げを加えコトコト煮る。
- ④ さやいんげんを入れ味をととのえ、いりごま、すりごまを加える。

ワンポイントアドバイス

(は)
まごわやさしいのメニュー
………
まごわやさしいも
めまかさかいたけ
めいなたけ 使っています。

栄養量明細表

給食日 2015年10月23日(金曜日)

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
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	
くきわかめ佃煮	くきわかめ佃煮	10.00	0.00	10.00	17.1	0.5	0.0	11.0	9.6	0.1	0.04	1	0.00	0.01	0.0	0.6	0.6	
まごわやさしい煮もの	だいず 県産ゆで	10.00	0.00	10.00	18.0	1.6	0.9	7.0	11.0	0.2	0.20	0	0.02	0.01	0.0	0.7	0.0	
	生揚げ	20.00	0.00	20.00	30.0	2.1	2.3	48.0	11.0	0.5	0.22	0	0.01	0.01	0.0	0.1	0.0	
	焼き竹輪	15.00	0.00	15.00	18.2	1.8	0.3	2.3	2.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.3	
	角切昆布	1.00	0.00	1.00	1.5	0.1	0.0	7.1	5.1	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0.3	0.3	0.0	
	ごぼう	22.22	10.00	20.00	13.0	0.4	0.0	9.2	10.8	0.1	0.16	0	0.01	0.01	0.6	1.1	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	
	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	
	里芋	29.41	15.00	25.00	14.5	0.4	0.0	2.5	4.8	0.1	0.08	0	0.02	0.01	1.5	0.6	0.0	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	0.9	0.2	0.0	0.2	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.5	0.2	0.0	
	冷さやいんげん	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	2.9	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0.3	0.1	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	
	三温糖	2.50	0.00	2.50	9.6	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	5.00	0.00	5.00	3.6	0.4	0.0	1.5	3.3	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.7	
	本みりん	1.50	0.00	1.50	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
甘酢炒め	キャベツ	17.65	15.00	15.00	3.5	0.2	0.0	6.5	2.1	0.0	0.03	1	0.01	0.00	6.2	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	
	りょくとう もやし	25.00	0.00	25.00	3.5	0.4	0.0	2.3	2.0	0.1	0.08	0	0.01	0.01	2.0	0.3	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	
	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	
	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	
	穀物酢	1.80	0.00	1.80	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	
	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	
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		507.63		493.84	599.6	20.9	13.9	382.2	120.5	2.2	3.20	241	0.56	0.45	16.7	6.1	2.0	



④とうがん汁



●つくりかた●

- ① とうがんは一口大、ごぼうは斜め輪切り、人参はいちょう切り、オクラは小口切り、豆腐はさいの目切りにし、干しいたけは戻して、角切りにする。
- ② かつお節でだしを取り、鶏肉をいれアクを取る。
- ③ 干しいたけ、ごぼう、人参、とうがんを入れ煮る。
- ④ 火が通ったらオクラ、豆腐を入れ、味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

 **ポイントアドバイス**

夏の一品！
だしが決め手です。

栄養量明細表

給食日 2015年9月4日(金曜日)

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	
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		
さばのみそ煮	さば味噌煮5.0g(津田商店)	50.00	0.00	50.00	140.5	8.3	9.3	90.0	14.5	0.8	0.50	12	0.02	0.13	0.0	0.4	0.6		
ほうれんそうのりごまいため	ほうれんそう 冷凍カット	20.00	0.00	20.00	4.2	0.7	0.0	26.0	10.4	0.3	0.12	100	0.01	0.03	4.2	0.6	0.1		
	りよくとうもやし	30.93	3.00	30.00	4.2	0.5	0.0	2.7	2.4	0.1	0.09	0	0.01	0.02	2.4	0.4	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		
	白すりごま	1.50	0.00	1.50	8.7	0.3	0.8	18.0	5.6	0.1	0.08	0	0.01	0.00	0.0	0.2	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	23	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	0.0	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	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	0.0	
	とうがん汁	鶏肉	7.00	0.00	7.00	17.7	1.2	1.3	0.6	1.1	0.1	0.12	3	0.00	0.02	0.1	0.0	0.0	
		木綿豆腐	20.00	0.00	20.00	14.4	1.3	0.8	24.0	6.2	0.2	0.12	0	0.01	0.01	0.0	0.1	0.0	
		とうがん	42.86	30.00	30.00	4.8	0.2	0.0	5.7	2.1	0.1	0.03	0	0.00	0.00	11.7	0.4	0.0	
		ごぼう 洗い	10.00	0.00	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	
		にんじん	8.25	3.00	8.00	3.0	0.0	0.0	2.2	0.8	0.0	0.02	61	0.00	0.00	0.3	0.2	0.0	
オクラ		5.88	15.00	5.00	1.5	0.1	0.0	4.6	2.6	0.0	0.03	3	0.00	0.00	0.6	0.3	0.0		
干しいたけ 乾		0.80	0.00	0.80	1.5	0.2	0.0	0.1	0.9	0.0	0.02	0	0.00	0.01	0.0	0.3	0.0		
だしかつお		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	0.0	
こいくちしょうゆ		1.50	0.00	1.50	1.1	0.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	
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	0.0	0.6	
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	0.0	
みりん風調味料		1.00	0.00	1.00	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	
じゃがいもでん粉		0.60	0.00	0.60	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	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		492.83		477.92	636.1	25.5	22.0	431.8	102.2	2.6	3.24	280	0.49	0.57	23.8	4.5	2.0		

⑤ ふわふわ卵スープ



●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、パン粉を混ぜる。
- ③ ベーコン、玉ねぎ、人参を煮る。
- ④ 火が通ったら調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤ 溶き卵を入れ、パセリをちらす。

ワンポイントアドバイス

どうして卵がふわふわに仕上がるのですか？と、先生方によく聞かれました。
(パン粉と混ぜるから)

栄養量明細表

給食日 2015年6月30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	
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		
	ドライパン	12.40	0.00	12.40	44	0.0	0.0	0.0	2	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0		
キス開きフライ(日給)	キス開きフライ(日給)	40.00	0.00	40.00	55	6.4	0.5	5.8	14	11.2	0.2	0.16	3	0.03	0.01	0	0.3		
	なたね油	4.00	0.00	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0		
ビーマンときのこのソテー	青ビーマン	17.65	15.00	15.00	3	0.1	0.0	0.8	2	1.7	0.1	0.03	5	0.00	0.00	11	0.3		
	エリンギ生	16.30	8.00	15.00	4	0.5	0.1	1.1	0	2.3	0.0	0.11	0	0.02	0.04	0	0.6		
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1	0.2		
	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)	0.30	0.00	0.30	1	0.0	0.0	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	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	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		
	ふわふわ卵スープ	鶏卵 全卵 生	23.53	15.00	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	2.2	0.4	0.26	30	0.01	0.09	0	0.0	
		パン粉	2.00	0.00	2.00	7	0.2	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
カットベーコン 印南		5.00	0.00	5.00	16	0.6	1.4	0.1	0	0.7	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0	0.0		
たまねぎ		42.55	6.00	40.00	15	0.4	0.0	3.5	8	3.6	0.1	0.08	0	0.01	0.00	3	0.6		
にんじん		10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3		
パセリ		1.11	10.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	3	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1	0.1		
こいくちしょうゆ		1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0		
うすくちしょうゆ		0.80	0.00	0.80	0	0.0	0.0	0.1	0	0.4	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0		
コンソメ(粉末)		1.20	0.00	1.20	2	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0		
食塩		0.25	0.00	0.25	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		463.29		451.88	664	28.2	21.7	23.8	314	66.1	1.8	2.48	198	0.29	0.56	18	4.2		



⑥ 大根のみそ煮込み



●つくりかた●

- ① 大根、人参、こんにゃく、生揚げは角切り、ちくわは輪切りにする。
- ② 豚肉を煮る。
- ③ 大根、人参、こんにゃくを加える。
- ④ 生揚げ、ちくわを加え、味をつけコトコト煮る。
- ⑤ グリーンピースを入れ味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

調味料と合わせた味噌を入れると焦げ易いので注意!! 豚肉はスライスより角切りを使うと高級感があり、もっと美味しい!

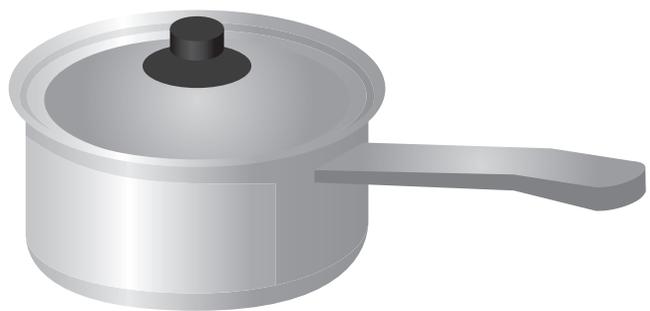
栄養量明細表

給食日 2015年12月4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)	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
さんまのかばやき	さんまかばやき	40.00	0.00	40.00	102.4	3.2	5.3	6.8	5.6	1.2	0.12	2	0.00	0.06	0.0	0.0	0.6
ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	33.33	10.00	30.00	6.0	0.7	0.1	14.7	20.7	0.6	0.21	105	0.03	0.06	10.5	0.8	0.0
	りよくとうもやし	20.62	3.00	20.00	2.8	0.3	0.0	1.8	1.6	0.1	0.06	0	0.01	0.01	1.6	0.3	0.0
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	0.0
	すりごま	2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	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
	だいこん	88.89	10.00	80.00	14.4	0.4	0.1	19.2	8.0	0.2	0.16	0	0.02	0.01	9.6	1.1	0.0
大根のみそ煮込み	豚肉	20.00	0.00	20.00	36.6	4.1	2.0	0.8	4.8	0.1	0.40	1	0.18	0.04	0.2	0.0	0.0
	にんじん	20.62	3.00	20.00	7.4	0.1	0.0	5.6	2.0	0.0	0.04	152	0.01	0.01	0.8	0.5	0.0
	板こんにゃく	20.00	0.00	20.00	1.0	0.0	0.0	8.6	0.4	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0
	焼き竹輪	20.00	0.00	20.00	24.2	2.4	0.4	3.0	3.0	0.2	0.06	0	0.01	0.02	0.0	0.0	0.4
	生揚げ	20.00	0.00	20.00	30.0	2.1	2.3	48.0	11.0	0.5	0.22	0	0.01	0.01	0.0	0.1	0.0
	グリーンピース 冷凍	5.00	0.00	5.00	4.9	0.3	0.0	1.3	1.5	0.1	0.05	2	0.02	0.01	1.2	0.3	0.0
	米みそ 甘みそ	10.00	0.00	10.00	21.7	1.0	0.3	8.0	0.0	0.3	0.00	0	0.01	0.01	0.0	0.6	0.0
	だしミックス三島	0.30	0.00	0.30	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
	こいくちしょうゆ	0.50	0.00	0.50	0.4	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1
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		593.00		579.54	707.1	27.3	21.2	397.2	113.6	4.4	3.54	340	0.75	0.58	26.0	5.1	1.7



⑦ トマトと卵のスープ



●つくりかた●

- ① ジャがいもはいちょう切り、トマトは角切りにする。
- ② ベーコン、じゃがいも、トマトを煮る。
- ③ 火が通ったら味をつけ、溶き卵を入れ、味をととのえる。

👉ワンポイントアドバイス

トマト嫌いをこの献立で克服した児童がいてとても嬉しかったです。

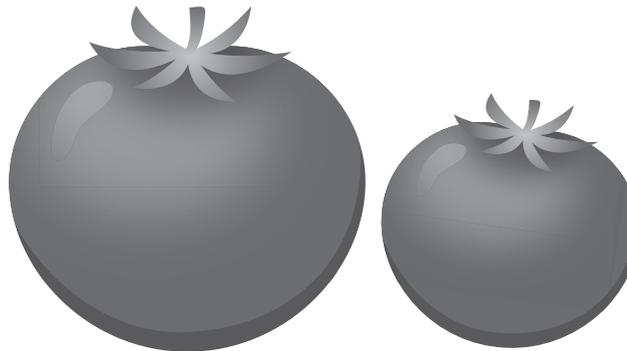
栄養量明細表

給食日 2015年7月予備4

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B1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
コッペンパン (前期)	コッペンパン	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
豚肉と野菜のケチャップいため	豚肉	30.00	0.00	30.00	54.9	6.2	3.1	0.1	1.2	7.2	0.2	0.60	1	0.27	0.06	0.3	0.0
	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
	青ピーマン	11.76	15.00	10.00	2.2	0.1	0.0	0.5	1.1	1.1	0.0	0.02	3	0.00	0.00	7.6	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
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	トマトケチャップ	10.00	0.00	10.00	11.9	0.2	0.0	2.7	1.7	2.0	0.1	0.02	6	0.01	0.00	0.9	0.2
	こいくちしょうゆ	0.80	0.00	0.80	0.6	0.1	0.0	0.1	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	三温糖	0.30	0.00	0.30	1.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	とうもろこしでん粉	1.00	0.00	1.00	3.5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0
トマトとたまごのスープ	トマト	30.93	3.00	30.00	5.7	0.2	0.0	1.4	2.1	2.7	0.1	0.03	14	0.02	0.01	4.5	0.3
	鶏卵 全卵 生	23.53	15.00	20.00	30.2	2.5	2.1	0.1	10.2	2.2	0.4	0.26	30	0.01	0.09	0.0	0.0
	ベーコン短冊	5.00	0.00	5.00	15.9	0.7	1.4	0.1	0.2	5.9	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0
	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
	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
	合成清酒	2.00	0.00	2.00	2.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0
	食塩	0.50	0.00	0.50	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
	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
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		544.62		509.11	632.2	28.2	20.1	84.4	309.2	77.6	2.1	3.12	233	0.63	0.61	49.1	3.8



⑧しゃきしゃきスープ



●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、人参は千切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコン、玉ねぎ、人参、もやしを煮る。
- ③ チンゲン菜を加える。
- ④ 味をととのえ、ごま油を入れる。

👉ワンポイントアドバイス

もやしのしゃきしゃき感が Good です。レタスを使うとむと美味しい!!
ごま油の香りが食欲をそそる。

栄養量明細表

給食日 2015年5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)	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
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	
じゃがいもミートソースがらめ	じゃがいも	72.22	10.00	65.00	49.4	1.0	0.1	11.4	2.0	13.0	0.3	0.13	0	0.06	0.02	22.8	0.8	
	牛肉ミンチ	10.00	0.00	10.00	22.4	1.9	1.5	0.1	0.4	2.0	0.2	0.43	0	0.01	0.02	0.1	0.0	
	豚肉 挽肉 生	10.00	0.00	10.00	22.1	1.9	1.5	0.0	0.6	1.9	0.1	0.25	1	0.06	0.02	0.2	0.0	
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9.3	0.3	0.0	2.2	5.3	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	2.0	0.4	
	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	
	グリーンピース 冷凍	5.00	0.00	5.00	4.9	0.3	0.0	0.9	1.3	1.5	0.1	0.05	2	0.02	0.01	1.2	0.3	
	ケチャップ	6.00	0.00	6.00	7.1	0.1	0.0	1.6	1.0	1.2	0.0	0.01	3	0.00	0.00	0.5	0.1	
	ウスターソース	1.00	0.00	1.00	1.2	0.0	0.0	0.3	0.6	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	三温糖	0.10	0.00	0.10	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	じゃがいもでん粉	0.30	0.00	0.30	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	
しゃきしゃきスープ	りよくとうもやし	30.93	3.00	30.00	4.2	0.5	0.0	0.8	2.7	2.4	0.1	0.09	0	0.01	0.02	2.4	0.4	
	チンゲンサイ (カット)	20.00	0.00	20.00	2.4	0.2	0.0	0.0	24.0	3.4	0.1	0.04	88	0.01	0.01	3.0	0.3	
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9.3	0.3	0.0	2.2	5.3	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	2.0	0.4	
	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	
	ベーコン短冊	5.00	0.00	5.00	15.9	0.7	1.4	0.1	0.2	5.9	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0	
	ごま油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	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		585.54		537.22	642.0	24.9	18.0	95.8	317.8	95.1	2.2	3.22	251	0.43	0.54	45.6	5.3	



⑨ 夏野菜のスタミナ煮



●つくりかた●

- ① 玉ねぎ、しいたけはスライス、じゃがいもはいちょう切り、赤ピーマン、青ピーマン、キャベツは短冊切りにする。
- ② 牛肉をにんにく、しょうがで炒める。
- ③ 玉ねぎとじゃがいもを加え、炒める。
- ④ キャベツ、しいたけ、ピーマンを加え炒め、調味料を入れ、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

色どりもよく、焼き肉風で食欲をそそれる一品。炒めすぎると、じゃがいもが煮崩れるので、手早く、火の通りを確かめながら炒める事。

栄養量明細表

給食日 2015年6月10日(水曜日)

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
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	285	4.9	0.7	61.7	4	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0	0.4	
	強化米	0.24	0.00	0.24	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0	0.0	
こうなご佃煮	かなご佃煮	10.00	0.00	10.00	30	2.7	0.5	0.0	62	8.0	0.5	0.36	0	0.03	0.08	0	0.0	
夏野菜のスタミナ煮	牛肉(スライス)	20.00	0.00	20.00	47	3.5	3.5	0.0	2	3.2	0.4	0.94	9	0.01	0.05	0	0.0	
	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	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	2	0.3	
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7	0.3	
	赤ピーマン	5.56	10.00	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.5	0.0	0.01	4	0.00	0.01	9	0.1	
	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	
	しいたけ 生	9.33	25.00	7.00	1	0.2	0.0	0.3	0	1.0	0.0	0.03	0	0.01	0.01	1	0.2	
	おろしにんにく	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	
	おろししょうが	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	サラダ油	1.00	0.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	三温糖	0.30	0.00	0.30	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	米みそ 赤色辛みそ	1.50	0.00	1.50	3	0.2	0.1	0.0	2	0.0	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0	0.1	
	オイスターソース	3.00	0.00	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	1.9	0.0	0.05	0	0.00	0.00	0	0.0	
	小松菜の炒め物	冷小松菜カット(国産)	30.00	0.00	30.00	4	0.5	0.1	0.7	51	3.6	0.8	0.06	78	0.03	0.04	12	0.6
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	
ポークハム(短冊)		5.00	0.00	5.00	6	1.1	0.2	0.0	1	0.0	0.1	0.00	0	0.04	0.02	0	0.0	
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)		0.50	0.00	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	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	
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		493.42		475.56	573	21.5	14.6	82.6	382	72.1	2.8	3.60	173	0.60	0.58	61	3.1	



⑩ カレーライス



●つくりかた●

- ① ジャがいも、玉ねぎ、人参は角切りにする。
- ② 牛肉をにんにくとしょうがで炒め玉ねぎと人参を加え、炒めて煮る。
- ③ 火が通ったら、ジャがいもを加えて煮る。
- ④ ルーとすりおろしりんごを加え、ウスターソースで味をととのええる。

 **ポイントアドバイス**

子どもたちの一番人気!!
家で作るカレーもおいしいけれど、
大量調理の給食のカレーは
最高です。

栄養量明細表

給食日 2016年3月18日(金曜日)

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)	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
カレーライス	精白米	66.00	0.00	66.00	235	4.0	0.6	3	15.2	0.5	0.92	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	強化米	0.21	0.00	0.21	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.25	0.01	0	0.0	0.0	
	おおむぎ米粒麦	7.40	0.00	7.40	25	0.5	0.2	1	1.9	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0	
	牛肉	20.00	0.00	20.00	49	3.8	3.5	1	4.4	0.2	0.80	0	0.02	0.04	0	0.0	0.0	
	にんじん	10.00	0.00	10.00	0	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	55.56	10.00	50.00	38	0.8	0.1	2	10.0	0.2	0.10	0	0.05	0.02	18	0.7	0.0	
	たまねぎ	53.19	6.00	50.00	19	0.5	0.1	11	4.5	0.1	0.10	0	0.02	0.01	4	0.8	0.0	
	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	
	おろしにんにく	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	
	おろししょうが	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	
	バーモントカレー	13.00	0.00	13.00	70	0.7	5.2	7	1.2	0.2	0.07	1	0.01	0.01	0	0.4	1.4	
	すりおろしりんご	5.00	0.00	5.00	3	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0	
	ウスターソース	0.50	0.00	0.50	1	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
わかめのソテー	カットわかめ	1.50	0.00	1.50	2	0.3	0.1	12	6.2	0.1	0.04	5	0.00	0.00	0	0.5	0.4	
	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	
	スイートコーン カーネル、冷凍	5.00	0.00	5.00	5	0.1	0.1	0	1.2	0.0	0.03	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	ローストアーモンド(細切)	4.00	0.00	4.00	24	0.8	2.0	7	8.6	0.2	0.10	0	0.01	0.03	0	0.6	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	
	こいくちしょうゆ	0.80	0.00	0.80	1	0.1	0.0	0	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
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		484.55		470.51	626	18.8	20.6	284	78.8	1.7	3.14	85	0.52	0.45	39	4.6	2.1	

