

51 かむかむ炒め



●つくりかた●

- ① れんこん、人参はいちょう切りにし、下茹でをしておく。
- ② バターで野菜を炒め、ローストアーモンド、するめを加え、調味料を入れ、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

歯と口の健康週間に
因んだ献立です。歯垢
があって口臭な味です。スルメと
少量の酒でふやかして作って

栄養量明細表

給食日 2015年6月5日(金曜日)

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)	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	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	
かみかみ天ぷら (マル幸)	かみかみ天ぷら (マル幸)	40.00	0.00	40.00	126	2.0	8.8	9.0	15	6.0	0.1	0.12	5	0.02	0.01	0	0.4	
	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	
かむかむ炒め	れんこんいちょう切り 3mm	30.00	0.00	30.00	20	0.4	0.0	4.8	6	3.9	0.1	0.09	0	0.02	0.00	5	0.7	
	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	
	ローストアーモンド (細切)	5.00	0.00	5.00	30	1.0	2.5	0.0	9	10.7	0.2	0.12	0	0.01	0.03	0	0.8	
	するめカムチャック (500g)	2.00	0.00	2.00	7	1.5	0.1	0.0	2	3.4	0.0	0.11	0	0.00	0.00	0	0.0	
	バター	0.50	0.00	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0.0	0.00	3	0.00	0.00	0	0.0	
	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	
	ごしょう	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	
	ごぼうのみそ汁	豚肉	10.00	0.00	10.00	18	2.1	1.0	0.0	0	2.4	0.1	0.20	0	0.09	0.02	0	0.0
	生揚げ	30.00	0.00	30.00	45	3.2	3.4	0.3	72	16.5	0.8	0.33	0	0.02	0.01	0	0.2	
	ささがきごぼう	15.00	0.00	15.00	10	0.3	0.0	2.3	7	8.1	0.1	0.12	0	0.01	0.01	0	0.9	
	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	
	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	
	板こんにゃく	15.00	0.00	15.00	1	0.0	0.0	0.3	6	0.3	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0	0.3	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	
	麦みそ	11.00	0.00	11.00	22	1.1	0.5	3.3	9	6.1	0.3	0.10	0	0.00	0.01	0	0.7	
	だしiri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	
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		488.65		486.75	758	23.7	29.2	94.9	366	100.8	2.4	3.23	170	0.61	0.43	11	5.0	



52 ひじききんぴら



●つくりかた●

- ① 人参は千切り、ごぼうは笹がき、平天はスライスし、ひじきは戻しておく。
- ② 油をひき、ごぼう、人参を炒める。
- ③ ひじきと平天を加え調味料で味をととのえ、ごまを入れる。

ワンポイントアドバイス

ごぼうの代わりに
「じゃが芋」バージョン。
「たけのこ」バージョンがあります。

栄養量明細表

給食日 2016年2月3日(水曜日)

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)	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		
いわしの生姜醤油煮	いわしの生姜醤油煮	30.00	0.00	30.00	51.3	4.8	2.4	72.6	11.0	0.6	0.33	2	0.01	0.07	0.0	0.0	0.4		
ひじききんぴら	ひじき水煮	6.00	0.00	6.00	1.0	0.1	0.0	10.1	4.4	0.4	0.00	4	0.00	0.01	0.0	0.3	0.0		
	平天	5.00	0.00	5.00	7.0	0.6	0.2	3.0	0.7	0.0	0.02	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.1		
	ごぼう洗い	30.00	0.00	30.00	19.5	0.5	0.0	13.8	16.2	0.2	0.24	0	0.02	0.01	0.9	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		
	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		
	すりゴマ	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		
	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	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		
	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		
	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		
	けんちん汁	県産木綿豆腐	25.00	0.00	25.00	18.0	1.7	1.1	30.0	7.8	0.2	0.15	0	0.02	0.01	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	76	0.01	0.00	0.4	0.3	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		
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		
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		
ツキこんにゃく		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		
サラダ油		0.20	0.00	0.20	1.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	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	0.00	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		
みそ大豆		みそ大豆	7.00	0.00	7.00	30.7	1.8	0.9	9.8	4.2	0.4	0.15	0	0.01	0.01	0.5	0.7	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		486.16		478.74	611.1	22.9	15.2	426.3	107.5	3.0	3.24	206	0.53	0.49	9.6	5.2	1.5		



53 シャキシャキソテー



●つくりかた●

- ① 人参、エリンギは千切りにする。
- ② 油をひき、人参、コーン、エリンギ、もやしの順に入れて炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をととえる。

👉ポイントアドバイス

エリンギ、コーンの代わりに、レタス、たけのこを使う
もあります。
シャキシャキしてとても美味しい

栄養量明細表

給食日 2015年10月1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)	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
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	
チキンピーズ	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	
	だいず 県産ゆで	20.00	0.00	20.00	36.0	3.2	1.8	14.0	22.0	0.4	0.40	0	0.04	0.02	0.0	1.4	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	53.19	6.00	50.00	18.5	0.5	0.1	10.5	4.5	0.1	0.10	0	0.02	0.01	4.0	0.8	0.0	
	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	
	冷グリーンピース	5.00	0.00	5.00	4.9	0.3	0.0	1.3	1.5	0.1	0.05	4	0.02	0.01	1.2	0.3	0.0	
	ケチャップ	12.00	0.00	12.00	14.3	0.2	0.0	2.0	2.4	0.1	0.02	7	0.01	0.00	1.1	0.2	0.4	
	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	
	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	
	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	
	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	0.50	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	
	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	
シャキシャキソテー	りょくとう もやし	35.00	0.00	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	
	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	
	エリンギ 生	5.15	3.00	5.00	1.2	0.2	0.0	0.1	0.8	0.0	0.04	0	0.01	0.01	0.0	0.2	0.0	
	冷凍コーン	10.00	0.00	10.00	9.7	0.4	0.2	0.4	3.3	0.1	0.10	1	0.01	0.01	0.6	0.3	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	
	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	
	コンソメ	0.30	0.00	0.30	0.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
スナックアーモンド	スナックアーモンド	10.00	0.00	10.00	61.8	2.0	5.7	25.0	24.0	0.5	0.34	0	0.01	0.10	0.0	1.1	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		514.33		505.92	689.4	28.5	24.7	336.0	116.6	2.6	3.28	254	0.40	0.63	27.8	7.9	2.9	



54 切干大根の四川風炒め



●つくりかた●

- ① 人参、ピーマンは千切りにし、切干大根は戻しておく。
- ② ごま油で、切干大根、人参、ピーマンを炒める。
- ③ 調味料で味をととのえ、ごまを入れる。
- ④ 唐辛子をお好みで加える。

 **ワンポイントアドバイス**

少し 辛い
ご飯がすすみます!!

栄養量明細表

給食日 2015年12月2日(水曜日)

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)	塩当量 (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	
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		
とうふの中華煮	木綿豆腐	80.00	0.00	80.00	57.6	5.3	3.4	96.0	24.8	0.7	0.48	0	0.06	0.02	0.0	0.3	0.0		
	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		
	うずら卵 水煮	20.00	0.00	20.00	36.4	2.2	2.8	9.4	1.6	0.6	0.36	96	0.01	0.07	0.0	0.0	0.1		
	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	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		
	はくさい	31.91	6.00	30.00	4.2	0.2	0.0	12.9	3.0	0.1	0.06	2	0.01	0.01	5.7	0.4	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		
	きくらげ 乾	0.20	0.00	0.20	0.3	0.0	0.0	0.6	0.4	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0.0	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	8	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0		
	オイスターソース	2.00	0.00	2.00	2.1	0.2	0.0	0.5	1.3	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	
	米みそ 赤色辛みそ	3.00	0.00	3.00	5.6	0.4	0.2	3.9	2.4	0.1	0.04	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.4		
	こいくちしょうゆ	1.20	0.00	1.20	0.9	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	
	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	
	新スープストック中華用	0.40	0.00	0.40	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	
	じゃがいもでん粉	2.00	0.00	2.00	6.6	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	
	切干大根の四川風炒め	切干し大根	5.00	0.00	5.00	14.0	0.3	0.0	27.0	8.5	0.5	0.11	0	0.02	0.01	0.2	1.0	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		
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		
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		
ごま油		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		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		
穀物酢		1.00	0.00	1.00	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		1.00	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		
粉とうがらし		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		
みかん		温州みかん	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		613.54		580.35	657.1	24.8	18.5	454.7	114.2	3.4	3.69	374	0.74	0.51	42.6	4.3	1.7		

55 切干大根のごま炒め



●つくりかた●

- ① ほうれん草は2cmくらいに切り、下茹でし、切干大根は戻しておく。
- ② 油をひき、切干大根を炒める。
- ③ ツナと調味料を加えて炒める。
- ④ ほうれん草を加え、味をととのえ、ごまを入れる。

👉ポイントアドバイス

給食の定番です。
切り干し大根のパリパリ感が
たまりません。

栄養量明細表

予備 5

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	
すき焼きどんぶり	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		
	牛肉	25.00	0.00	25.00	62	4.7	4.4	1	5.5	0.3	1.00	0	0.02	0.05	0	0.0	0.0		
	焼き豆腐	30.00	0.00	30.00	26	2.3	1.7	45	11.1	0.5	0.24	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0		
	焼ふ 観世ふ	5.00	0.00	5.00	19	1.4	0.1	2	2.2	0.2	0.11	0	0.01	0.00	0	0.2	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		
	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		
	にんじん	10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0		
	しらたき	20.00	0.00	20.00	1	0.0	0.0	15	0.8	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0	0.6	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		
	三温糖	2.00	0.00	2.00	8	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	みりん風調味料	2.00	0.00	2.00	5	0.0	0.0	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	5.00	0.00	5.00	4	0.4	0.0	1	3.3	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7		
	じゃがいもでん粉	1.50	0.00	1.50	5	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	切干大根のごま炒め	まぐろツナフレーク水煮	10.00	0.00	10.00	9	2.1	0.0	1	3.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1	
		切干し大根	3.00	0.00	3.00	8	0.2	0.0	16	5.1	0.3	0.06	0	0.01	0.01	0	0.6	0.0	
ほうれんそう		22.22	10.00	20.00	4	0.4	0.1	10	13.8	0.4	0.14	70	0.02	0.04	7	0.6	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		
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		
いりごま		2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		
白すりごま		2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	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		
バナナ	バナナ 生	91.67	40.00	55.00	47	0.6	0.1	3	17.6	0.2	0.11	3	0.03	0.02	9	0.6	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		587.22		542.84	672	25.6	17.4	397	125.6	3.5	4.14	237	0.61	0.52	29	5.1	1.4		



56 春雨の炒め物



●つくりかた●

- ① 人参、ピーマンは千切り、キャベツは短冊切り、干しいたけは戻してスライスしておく。
- ② ごま油で、豚肉を炒め、干しいたけを加えて炒める。
- ③ 人参、キャベツ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 調味料を入れ、もどした春雨を加えて炒め、味をととのえ、ごまを入れる。

👉ワンポイントアドバイス

春雨が焦げやすいので
手早く炒める事。
豚肉の代わりに、ハムや
ひき肉で作ってもおいしい。

栄養量明細表

給食日 2015年9月9日(水曜日)

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		
生揚げと野菜の煮物	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		
	じゃがいも	72.22	10.00	65.00	49.4	1.0	0.1	2.0	13.0	0.3	0.13	0	0.06	0.02	22.8	0.8	0.0		
	生揚げ	40.00	0.00	40.00	60.0	4.3	4.5	96.0	22.0	1.0	0.44	0	0.03	0.01	0.0	0.3	0.0		
	板こんにゃく 精粉	25.00	0.00	25.00	1.3	0.0	0.0	10.8	0.5	0.1	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.6	0.0		
	ひらてん	10.00	0.00	10.00	13.9	1.3	0.4	6.0	1.4	0.1	0.03	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.2		
	さやいんげん カット	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		
	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	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	0.0	0.7	
	合成清酒	0.80	0.00	0.80	0.9	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	0.80	0.00	0.80	1.8	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	
	だしの素	0.40	0.00	0.40	0.9	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	1.36	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	
	春雨の炒め物	はるさめ 緑豆	5.00	0.00	5.00	17.3	0.0	0.0	1.2	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
		豚肉スライス	10.00	0.00	10.00	15.6	2.0	0.8	0.6	0.0	0.1	0.00	0	0.08	0.02	0.1	0.0	0.0	
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		
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		
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		
干しいたけ 乾		0.50	0.00	0.50	0.9	0.1	0.0	0.1	0.6	0.0	0.01	0	0.00	0.01	0.0	0.2	0.0		
白すりごま		2.00	0.00	2.00	11.6	0.4	1.0	24.0	7.4	0.2	0.11	0	0.02	0.01	0.0	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		
オイスターソース		0.80	0.00	0.80	0.9	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	
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	0.0	0.1	
小魚アーモンド6g	こざかなアーモンド	6.00	0.00	6.00	32.1	2.0	2.1	27.8	13.0	0.4	0.23	0	0.07	0.03	0.0	0.3	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		516.07		503.82	635.4	23.6	17.9	418.8	106.9	3.0	4.38	238	0.69	0.48	38.1	4.1	1.6		



57 スタミナ納豆



●つくりかた●

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ごま油をひき、牛肉ミンチをにんにく、しょうがで炒める。
- ③ 調味料を入れ引き割り納豆を加えて炒める。
- ④ 味をととのえ、ねぎとごまを加える。

ワンポイントアドバイス

子どもたちに人気のメニューです。納豆が苦手な子も、牛肉が入っているので食べやすいようです。引き割り納豆が焦げやすいので、要注意!!

栄養量明細表

給食日 2016年2月12日(金曜日)

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	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		
スタミナ納豆	挽きわり納豆	25.00	0.00	25.00	49.8	3.9	2.6	14.8	22.0	0.7	0.33	0	0.04	0.09	0.0	1.5	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		
	葉ねぎ	5.85	6.00	5.50	1.7	0.1	0.0	3.0	1.0	0.0	0.01	8	0.00	0.01	1.7	0.2	0.0		
	おろししょうが	0.50	0.00	0.50	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	おろしにんにく	0.30	0.00	0.30	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.1	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		
	すりゴマ	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		
	ごま油・調合	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		
	みりん風調味料	2.00	0.00	2.00	4.5	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	1.60	0.00	1.60	1.1	0.1	0.0	0.5	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2		
	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		
	筑前煮	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	
		焼き竹輪	10.00	0.00	10.00	12.1	1.2	0.2	1.5	1.5	0.1	0.03	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.2	
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		
ごぼう洗い		20.00	0.00	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		
れんこん		18.75	20.00	15.00	9.9	0.3	0.0	3.0	2.4	0.1	0.05	0	0.02	0.00	7.2	0.3	0.0		
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		
たけのこ 水煮缶詰		15.00	0.00	15.00	3.5	0.4	0.0	2.9	0.6	0.0	0.06	0	0.00	0.01	0.0	0.3	0.0		
干しいたけスライス		1.00	0.00	1.00	1.8	0.2	0.0	0.1	1.1	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.0	0.4	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		
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		
本みりん		3.00	0.00	3.00	7.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	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		
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		
ぼんかん	ぼんかん	75.00	0.00	75.00	30.0	0.7	0.1	12.0	6.8	0.1	0.00	39	0.06	0.03	30.0	0.8	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		539.35		534.94	675.2	25.5	19.0	331.0	107.0	2.6	3.79	214	0.62	0.59	42.8	6.2	1.0		

⑤⑧ キャベツの甘酢炒め



●つくりかた●

- ① キャベツは、千切りにする。
- ② 油をひき、キャベツ、もやしを炒める。
- ③ 刻み昆布を加え、調味料を入れ味をととのえる。

 **ワンポイントアドバイス**

ちりめんじゃこを加えると
カルシウムがとれます。

栄養量明細表

給食日 2015年10月12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)	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
あじ照焼	あじ照焼	40.00	0.00	40.00	66.4	9.8	2.3	21.6	15.2	0.3	0.32	3	0.02	0.04	0.0	0.0	0.3
キャベツの甘酢炒め	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	6.2	0.5	0.0
	りょくとろ もやし	20.00	0.00	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
	刻み昆布	1.00	0.00	1.00	1.1	0.1	0.0	9.4	7.2	0.1	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.4	0.1
	サラダ油	1.00	0.00	1.00	9.2	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	穀物酢	3.00	0.00	3.00	0.8	0.0	0.0	0.1	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	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
筑前煮	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
	焼き竹輪	10.00	0.00	10.00	12.1	1.2	0.2	1.5	1.5	0.1	0.03	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.2
	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
	ごぼう洗い	20.00	0.00	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
	れんこん	18.75	20.00	15.00	9.9	0.3	0.0	3.0	2.4	0.1	0.05	0	0.02	0.00	7.2	0.3	0.0
	こんにやく	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
	たけのこ 水煮缶詰	15.00	0.00	15.00	3.5	0.4	0.0	2.9	0.6	0.0	0.06	0	0.00	0.01	0.0	0.3	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
	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
	本みりん	3.00	0.00	3.00	7.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	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
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	
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		511.59		502.24	621.3	27.7	15.5	310.0	90.2	1.8	3.05	170	0.53	0.48	18.6	4.1	1.3



59 たこたこれんこん



●つくりかた●

- ① れんこんはうす切りにし、水にさらし、たこは1口大に切り、でん粉をまぶす。
- ② れんこんとたこを揚げる。
- ③ 調味料を煮立て、たここれんこんを入れ、味をととのえ、むき枝豆を入れる。※むき枝豆のかわりにグリーンピースでもよい。

 **ワンポイントアドバイス**

子どもたちに人気のメニューです。
色どりもきれいです。

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)	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	
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	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(県産)	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(冷凍)	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iri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		

60 鶏肉とナッツの炒め物



●つくりかた●

- ① 人参、玉ねぎ、キャベツは角切りにし、茎にんにくは2cmに切り、下茹でしておく。
- ② 油をひき、鶏肉としょうがを炒める。
- ③ 野菜を加え、調味料を入れ、味をととのえ、カシューナッツを加える。

 **ワンポイントアドバイス**

鶏肉に下味をつけて揚げてから調味してもおいしいです。

栄養量明細表

給食日 2016年5月19日(木曜日)

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)	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	
コッパン(前期)	コッパン	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		
↑	とりにかつの炒めもの																		
	鶏肉	30.00	0.00	30.00	75.9	5.2	5.7	2.4	4.8	0.3	0.51	14	0.02	0.07	0.3	0.0	0.0		
	じゃがいもでん粉	3.00	0.00	3.00	9.9	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	なたね油	3.00	0.00	3.00	27.6	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	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	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		
	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		
	茎にんにく	10.00	0.00	10.00	4.5	0.2	0.0	4.5	1.5	0.1	0.03	6	0.01	0.01	4.5	0.4	0.0		
	カシューナッツ	8.00	0.00	8.00	46.1	1.6	3.8	3.0	19.2	0.4	0.43	0	0.04	0.01	0.0	0.5	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		
	しょうが	0.25	20.00	0.20	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	オイスターソース	2.00	0.00	2.00	2.1	0.2	0.0	0.5	1.3	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2		
	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		
	トマトケチャップ	2.00	0.00	2.00	2.4	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0.2	0.0	0.1		
	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		
	食塩	0.30	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3		
	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		
しゃきしゃきスープ	学給用カットベーコン 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		
	レタス	23.53	15.00	20.00	2.6	0.2	0.0	4.2	0.0	0.1	0.00	0	0.01	0.01	1.2	0.0	0.0		
	りょくとうもやし	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		
	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		
	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		
	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		
	食塩	0.30	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3		
	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		
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		563.65		511.63	676.1	26.4	27.7	317.4	84.6	2.0	3.09	221	0.37	0.57	42.4	5.0	3.0		