

学校給食献立表(林田中) 令和7年度12月分(12/1~12/23)

姫路市教育委員会

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきふうに もやしのごまあえ ひじきのりかけ	パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 たぬきじる だいすとハムのかきあげ のりのつくだに	ごはん 牛乳 にくじやが わふうサラダ りんごゼリー	あぶたまどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー きりほしだいこんとひじきのいたために
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく せいしゅ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やきどうふ <input type="radio"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> ふ <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しゅんぎく <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> きくらげ <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ブロッコリー <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> ワインふうちょうみりょう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりびし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶらこ <input type="radio"/> あぶら <input type="radio"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> てんぶらこ <input type="radio"/> あぶら <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんごゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> たまご あぶらあげ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりびし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく こまつな <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> こまあぶら しお こしょう <input type="radio"/> オイスターソース <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> けずりびし(だし)
	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ あつあげのチリソース きりほしだいこんのいためナムル みかん	くろざとうパン 牛乳 こまつたさんのシチュー だいこんのへんしんサラダ ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 ぶたじる さばのにつけ きんぴらごぼう	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツのあますいため ブルーベリージャム	ひめじれんこんごはん 牛乳 もやしのスープ ごぼうのかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ピーラン <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> トウバンジアン <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> セロリ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こめこ <input type="radio"/> バター <input type="radio"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> みずな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークウインナー [●] <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーご <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ポークウインナー [●] <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーご <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく さといも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> みぞ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> こめこ <input type="radio"/> バター <input type="radio"/> きりほしだいこん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> みずな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークウインナー [●] <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ピーマン <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーご <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ちゅうのうソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ブルーベリージャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> れんこん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> みずな <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しょが <input type="radio"/> うすぐちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> てんぶらこ(こめこ) <input type="radio"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しほう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示 卵 :

乳製品 :

小麦 :

えび :

かに :

そば :

落花生 :

くるみ :

学校給食献立表(林田中) 令和7年度12月分(12/1~12/23)

姫路市教育委員会

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)																																				
こんだて	チキンカレー(ごめこ) 牛乳 こまツナサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 とうふじる ぶたにくのみそいため しそひじきふりかけ	いりごなめし 牛乳 きつねうどん やさいのかきあげ(ごめこ)	パン 牛乳 パークビーンズ グリーンサラダ チョコレート	-しょくいくのひー ¹ ごはん 牛乳 きりたんぽじる れんこんのきんぴら そぼろ みかんゼリー																																				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="triangle"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パブリカ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="triangle"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle"/> からし <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> けずりびし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> ゆかり <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> けずりびし(だし) <input type="radio"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> てんぱらこ(ごめこ) <input type="radio"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> ワインふうちょうみりょう <input type="triangle"/> じやがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> だいず <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしよう <input type="triangle"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="radio"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> きりたんぽ <input type="triangle"/> けいにく <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> けずりびし(だし) <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みかんゼリー																																				
	12月22日(月)	12月23日(火)	12月平均栄養量 (中学校)	献立紹介	作ってみませんか?																																				
こんだて	ーとうじこんだてー ² ごはん 牛乳 かぼちゃのみぞしる たらのゆずふうみ やさいいため	ークリスマスこんだてー ³ パン 牛乳 ミニストローネ フライドチキン(ごめこ) ケーキ(いちご)	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>742kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.0%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>343mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7mg</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">ビタミン</td> <td>A</td> <td>230μgRAE</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>0.48mg</td> </tr> <tr> <td>B2</td> <td>0.52mg</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>28mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>93mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.4mg</td> </tr> </table>	エネルギー	742kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	29.0%	カルシウム	343mg	鉄	2.7mg	ビタミン	A	230μgRAE	B1	0.48mg	B2	0.52mg	C	28mg	食塩相当量	2.8g	食物繊維	5.7g	マグネシウム	93mg	亜鉛	3.4mg	<p>ー12月16日(火)ー</p> <p>新献立 しそひじきふりかけ</p> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr> <td>芽ひじき(乾)</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>ゆかり</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ(濃)</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>5</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>①芽ひじきを水でもどす。</p> <p>②鍋に調味料を合わせ、芽ひじきを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒りつける。</p> <p>③④にゆかりを入れて仕上げる。</p> 	芽ひじき(乾)	7.5	ゆかり	1.5	砂糖	7.5	しょうゆ(濃)	7.5	みりん	5
エネルギー	742kcal																																								
たんぱく質	28.0g																																								
脂質	29.0%																																								
カルシウム	343mg																																								
鉄	2.7mg																																								
ビタミン	A	230μgRAE																																							
	B1	0.48mg																																							
	B2	0.52mg																																							
	C	28mg																																							
食塩相当量	2.8g																																								
食物繊維	5.7g																																								
マグネシウム	93mg																																								
亜鉛	3.4mg																																								
芽ひじき(乾)	7.5																																								
ゆかり	1.5																																								
砂糖	7.5																																								
しょうゆ(濃)	7.5																																								
みりん	5																																								
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="triangle"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> すけどうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしよう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ゆずかじゅう <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしよう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(ごめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> こめこ <input type="radio"/> カレーこ <input type="triangle"/> パブリカ <input type="radio"/> あぶら	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>742kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.0%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>343mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7mg</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">ビタミン</td> <td>A</td> <td>230μgRAE</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>0.48mg</td> </tr> <tr> <td>B2</td> <td>0.52mg</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>28mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.7g</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>93mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.4mg</td> </tr> </table>	エネルギー	742kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	29.0%	カルシウム	343mg	鉄	2.7mg	ビタミン	A	230μgRAE	B1	0.48mg	B2	0.52mg	C	28mg	食塩相当量	2.8g	食物繊維	5.7g	マグネシウム	93mg	亜鉛	3.4mg	<p>献立紹介</p> <p>ー12月16日(火)ー</p> <p>新献立 しそひじきふりかけ</p> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr> <td>芽ひじき(乾)</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>ゆかり</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ(濃)</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>5</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>①芽ひじきを水でもどす。</p> <p>②鍋に調味料を合わせ、芽ひじきを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒りつける。</p> <p>③④にゆかりを入れて仕上げる。</p> 	芽ひじき(乾)	7.5	ゆかり	1.5	砂糖	7.5	しょうゆ(濃)	7.5	みりん	5
エネルギー	742kcal																																								
たんぱく質	28.0g																																								
脂質	29.0%																																								
カルシウム	343mg																																								
鉄	2.7mg																																								
ビタミン	A	230μgRAE																																							
	B1	0.48mg																																							
	B2	0.52mg																																							
	C	28mg																																							
食塩相当量	2.8g																																								
食物繊維	5.7g																																								
マグネシウム	93mg																																								
亜鉛	3.4mg																																								
芽ひじき(乾)	7.5																																								
ゆかり	1.5																																								
砂糖	7.5																																								
しょうゆ(濃)	7.5																																								
みりん	5																																								

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しほう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示 卵: 

乳製品: 

小麦: 

えび: 

かに: 

そば: 

落花生: 

くるみ: 