

学校給食献立表(林田中) 令和7年度2月分(2/2~2/27)

姫路市教育委員会

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)							
こんだて	チキンカレー(ごめこ) 牛乳 ハムサラダ ヨーグルト	一せつぶんこんだてー なめし 牛乳 とうふじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 ぱちじる ひきないり やさいいため	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ フレンチドック りんごジャム	ごはん 牛乳 しおこうじにくじやが きゅうりのすのもの れんこんのきんぴら							
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"/> パプリカ <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"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 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"/> 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="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ぱち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <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="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> ベーコン <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターーチ <input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごぬき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> みずな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> きゅうり <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> べーこん <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="triangle"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> だいす <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> しょうが	<input type="checkbox"/> べーこん <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="checkbox"/> こしょう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> りんごジャム							
	2月9日(月)	2月10日(火)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月16日(月)							
こんだて	おやこどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ(ごめこ) たくあん	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーはるさめ きりばししたいこんのいためナムル	リッヂパン 牛乳 トマヤガ まめまめサラダ チョコクリーム	ごはん 牛乳 みそラーメン(ごめこめん) ごまサンギ のりのつくだに	ごはん 牛乳 ちゃんこ いかのてんぷら(ごめこ) そぼろ							
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> みりん <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="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> バター <input type="triangle"/> マーガリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> パン <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ちゅうかそば(ごめこ) <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> つけね <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> しょうが <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="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> りんごす <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> サラダレッシング <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <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
	2月11日(水)	2月14日(土)	2月15日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)							
こんだて	ごぼうのかきあげ(ごめこ) たくあん	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーはるさめ きりばししたいこんのいためナムル	リッヂパン 牛乳 トマヤガ まめまめサラダ チョコクリーム	ごはん 牛乳 みそラーメン(ごめこめん) ごまサンギ のりのつくだに	ごはん 牛乳 ちゃんこ いかのてんぷら(ごめこ) そぼろ							
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> だいす <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> はるさめ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="triangle"/> トウパンジャン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> あかもそ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> パン <input type="triangle"/> バター <input type="triangle"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ちゅうかそば(ごめこ) <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> つけね <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> しょうが <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="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> りんごす <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> サラダレッシング <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <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	
	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)							
こんだて	ごぼうのかきあげ(ごめこ) たくあん	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーはるさめ きりばししたいこんのいためナムル	リッヂパン 牛乳 トマヤガ まめまめサラダ チョコクリーム	ごはん 牛乳 みそラーメン(ごめこめん) ごまサンギ のりのつくだに	ごはん 牛乳 ちゃんこ いかのてんぷら(ごめこ) そぼろ							
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> だいす <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> はるさめ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="triangle"/> トウパンジャン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> あかもそ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> パン <input type="triangle"/> バター <input type="triangle"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ちゅうかそば(ごめこ) <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> つけね <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> とうふ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> しょうが <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="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> りんごす <input type="triangle"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> サラダレッシング <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう	<input type="checkbox"/> いか <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <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	

○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…ねつや力のものとなるもの（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2月分(2/2~2/27)

姫路市教育委員会

	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月24日(火)	2月25日(水)																												
こんだて	なかよしパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグのれんこんソース みかんゼリー	ルーローハン 牛乳 とうもろこしのスープ あつあげのチリソース	-しょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 やさいのみそしる ごまにくまめ あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 わふうポトフ だいこんのあますサラダ ひじきのふりかけ	パン 牛乳 カインズザウ ボテのチーズソーテ けいいくのハニーマスタードソース いちごジャム	ごはん 牛乳 はくさいスープ さばのかわりみそに キムチいため																												
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ポークスープ <small>しお こしょう</small>	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しゃうが <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チングンサイ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> ごくいちしょうゆ <input type="triangle"/> くろさとう <input type="triangle"/> オイスターソース <input type="triangle"/> こめず <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまご <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> でんぶん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> ウスターソース <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> でんぶん <input type="checkbox"/> みかんゼリー <input type="triangle"/> あつあげ <input type="triangle"/> ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> ごくいちしょうゆ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> トウバジヤン <input type="triangle"/> でんぶん <input type="triangle"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> みりん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="triangle"/> みそ <input type="triangle"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle"/> だいす <input type="triangle"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> 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="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チングンサイ <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ナンブラー <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> ちくわ <input type="triangle"/> みそ <input type="triangle"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> こめず <input type="triangle"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> ひじき <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> かつおぶし <input type="triangle"/> ごま <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> あつあげ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="checkbox"/> さば <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> トウバジヤン <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> さとう <input type="triangle"/> あかもぞ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="triangle"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ																													
	2月26日(木)	2月27日(金)	2月平均栄養量 (中学校)		献立紹介 作ってみませんか? -2月16日(月)- 新献立 ちゃんこ																													
こんだて	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ かくチーズ	ごはん 牛乳 たぬきじる さといもコロッケ にんじんシリシリ	エネルギー 743kcal たんぱく質 28.3g 脂質 29.6%		材料 5人分 分量(g) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>つくね</td><td>----- 100</td> <td>にら</td><td>----- 25</td> </tr> <tr> <td>はくさい</td><td>----- 150</td> <td>土しょうが</td><td>----- 2.5</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>----- 50</td> <td>しょうゆ(淡)</td><td>----- 27.5</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td><td>----- 25</td> <td>しょうゆ(濃)</td><td>----- 5</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td><td>----- 25</td> <td>けずりぶし</td><td>----- 15</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td><td>----- 150</td> <td>水</td><td>----- 200</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td><td>----- 25</td> <td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		つくね	----- 100	にら	----- 25	はくさい	----- 150	土しょうが	----- 2.5	にんじん	----- 50	しょうゆ(淡)	----- 27.5	ごぼう	----- 25	しょうゆ(濃)	----- 5	しめじ	----- 25	けずりぶし	----- 15	豆腐	----- 150	水	----- 200	油揚げ	----- 25		
つくね	----- 100	にら	----- 25																															
はくさい	----- 150	土しょうが	----- 2.5																															
にんじん	----- 50	しょうゆ(淡)	----- 27.5																															
ごぼう	----- 25	しょうゆ(濃)	----- 5																															
しめじ	----- 25	けずりぶし	----- 15																															
豆腐	----- 150	水	----- 200																															
油揚げ	----- 25																																	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> スパゲティ <input type="triangle"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> だいす <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> ちゅうのうソース <input type="triangle"/> トマトケチャップ <small>しお こしょう</small> <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> チキンスープ <small>しお こしょう</small> <input type="checkbox"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> さつまあげ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> ねねぎ <input type="triangle"/> しょうが <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="triangle"/> あぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしよう <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> サラダあぶら	カルシウム 331mg 鉄 2.3mg ビタミン A 235µgRAE B1 0.46mg B2 0.52mg C 20mg 食塩相当量 2.8g 食物繊維 5.5g マグネシウム 89mg 亜鉛 3.4mg		【作り方】 ①はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐は大きめのさいの目切り、にらは2~3cm幅に切り、しめじは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。 ②油揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをしておく。 ③けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しめじ、つくね、土しょうが、はくさいを順に入れて煮こみ、しょうゆで調味する。 ④油揚げ、豆腐を加え、火が通った後にらを加えて仕上げる。																													

○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:



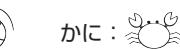
小麦:



えび:



かに:



そば:



落花生:



くるみ:

