

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

栄養表記について

ごはん(中)+おかず+汁物等+牛乳
の栄養価です。牛乳等がつかない場
合の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



令和7年度第2回給食選挙：ビーンズカレー

2

麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

1

麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- 大根の甘酢和え
- りんごゼリー



●ビビンバ(肉・ナムル)	●じゃが芋のピリ辛煮
豚もも肉 80	じゃが芋 35
長ねぎ 25	にんじん 15
にんにく 0.3	にら 10
しょうが 0.3	しょうゆ 3
ごま油 0.7	コチジャン 0.7
しょうゆ 3.2	砂糖 0.7
コチジャン 2	水 15
砂糖 1.2	●大根の甘酢和え
酒 0.8	大根 35
もやし 30	酢 1.8
小松菜 10	砂糖 0.9
にんじん 10	塩 0.25
にんにく 0.15	●りんごゼリー
しょうゆ 1.9	りんごゼリー 50
ごま油 0.3	
いりごま(白) 1.5	

牛乳あり エネルギー: 774kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 19.3g
牛乳なし エネルギー: 648kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 11.5g

- 鶏肉と野菜のソテー
- めかじきのグリル
- キャベツサラダ
- ビーンズカレー



●はっ酵乳(プレーン)	●ビーンズカレー
はっ酵乳(プレーン) 133	豚もも肉 15
●鶏肉と野菜のソテー	大豆(水煮) 20
鶏むね肉 40	じゃが芋 20
鶏もも肉 20	にんじん 15
ブロッコリー 25	オニオンソテースライス 10
たまねぎ 25	しょうが 0.2
にんにく 0.3	にんにく 0.2
なたね油 0.5	なたね油 0.5
しょうゆ 1.6	カレー粉 0.3
塩 0.35	米粉カレールー 13
こしょう 0.01	中濃ソース 1
●めかじきのグリル	しょうゆ 0.5
めかじき 40	塩 0.05
しょうゆ 0.3	でんぶん 2
塩こうじ 2	水 100
●キャベツサラダ	
キャベツ 30	
和風ドレッシング 3.4	
塩 0.1	

はっ酵乳あり エネルギー: 786kcal たんぱく質: 40.3g 脂質: 18.6g
はっ酵乳なし エネルギー: 712kcal たんぱく質: 35.8g 脂質: 18.5g

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん(中)+おかず+汁物等+牛乳
の栄養価です。牛乳等がつかない場
合の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

5 ごはん / 牛乳

- 生揚げと豚肉のみそ炒め
- 鱈(たら)の唐揚げ
- ブロッコリーのおかか和え
- けんちん汁



●生揚げと豚肉のみそ炒め	●ブロッコリーのおかか和え
豚もも肉 25	ブロッコリー 35
生揚げ 50	削り節 0.3
白菜 20	しょうゆ 1.1
たまねぎ 10	●けんちん汁
にんじん 10	豆腐 25
しょうが 0.3	大根 20
なたね油 0.7	にんじん 12
赤色辛みそ 3	ごぼう 8
しょうゆ 2.2	つきこんにゃく 8
砂糖 2	ごま油 0.1
みりん 1	しょうゆ 2.7
かつおだし 0.4	塩 0.6
でんぶん 1	昆布だし 0.8
水 15	水 110
●鱈(たら)の唐揚げ	
たら 45	
でんぶん 2.3	
なたね油(揚げ油) 2.3	
牛乳あり エネルギー: 752kcal たんぱく質: 36.9g 脂質: 22.0g	
牛乳なし エネルギー: 626kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 14.2g	

Tue

重慶飯店コラボ: 連鍋湯

6 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 鶏肉となすの香味炒め
- 鯉(かつお)のあんかけ
- もやしの中華和え
- 連鍋湯



●鶏肉となすの香味炒め	水 15
鶏もも肉 35	●もやしの中華和え
鶏むね肉 35	もやし 25
なす 25	にんじん 15
長ねぎ 20	しょうゆ 1.6
しょうが 0.4	酢 1
にんにく 0.1	砂糖 0.6
ごま油 1	ごま油 0.1
しょうゆ 3.8	●連鍋湯
酢 2.5	れんくおたん
砂糖 2.5	豚もも肉 20
塩 0.25	大根 50
でんぶん 1	長ねぎ 10
水 15	しょうが 0.1
●鯉(かつお)のあんかけ	塩 0.35
かつお 40	鶏がらだし 1.4
でんぶん 2	豚がらスープ 15
なたね油(揚げ油) 2	水 85
しょうが 0.4	
しょうゆ 3.5	
砂糖 1.5	
みりん 0.7	
でんぶん 0.6	
牛乳あり エネルギー: 783kcal たんぱく質: 43.8g 脂質: 21.8g	
牛乳なし エネルギー: 657kcal たんぱく質: 37.0g 脂質: 14.0g	

Wed

7 ごはん / 牛乳

- 豚肉と大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ブロッコリーのぼん酢和え
- じゃが芋のみそ汁



●豚肉と大根の煮物	●じゃが芋のみそ汁
豚もも肉 50	じゃが芋 30
大根 55	たまねぎ 10
にんじん 15	えのきたけ 5
小松菜 10	かつおだし 0.4
しょうが 0.4	淡色辛みそ 6.8
しょうゆ 4.2	水 135
酒 1	
砂糖 0.5	
みりん 2	
塩 0.05	
かつおだし 0.3	
水 20	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 50	
塩こうじ 3	
●ブロッコリーのぼん酢和え	
ブロッコリー 35	
しょうゆ 1.2	
酢 1.2	
砂糖 0.15	
牛乳あり エネルギー: 764kcal たんぱく質: 38.6g 脂質: 23.4g	
牛乳なし エネルギー: 638kcal たんぱく質: 31.8g 脂質: 15.6g	

Thu

8 ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- フライドポテト
- ツナとほうれん草のソテー
- ジュリエンヌスープ



●チリコンカーン	●ツナとほうれん草のソテー
豚もも肉 30	まぐろ水煮 10
大豆(水煮) 25	ほうれん草 25
ダイズトマト 25	なたね油 0.3
たまねぎ 25	塩 0.08
にんじん 15	こしょう 0.01
にんにく 0.2	●ジュリエンヌスープ
なたね油 0.7	キャベツ 30
トマトケチャップ 6	にんじん 15
しょうゆ 1	たまねぎ 15
中濃ソース 2	野菜だし 0.8
ワイン(赤) 0.5	しょうゆ 1
塩 0.35	塩 0.6
こしょう 0.02	水 125
チリパウダー 0.2	パセリ(粉) 0.02
でんぶん 0.5	
水 15	
●フライドポテト	
じゃが芋 45	
なたね油(揚げ油) 3	
塩 0.2	
牛乳あり エネルギー: 711kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 19.2g	
牛乳なし エネルギー: 585kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 11.4g	

Fri

鳥取県の郷土料理: どんとろけ飯

9 ごはん / 牛乳

- ホキのあんかけ
- どんとろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



●ホキのあんかけ	水 10
ほき 60	●もやしと小松菜のごま和え
でんぶん 3	もやし 25
なたね油(揚げ油) 3	小松菜 15
しょうが 0.8	しょうゆ 1.4
しょうゆ 4	砂糖 0.2
砂糖 2	いりごま(白) 1
みりん 1	●豚汁
でんぶん 0.8	豚もも肉 15
水 20	大根 20
●どんとろけ飯の具	白菜 15
鶏もも肉 20	にんじん 10
豆腐 15	つきこんにゃく 8
油揚げ 6	淡色辛みそ 6.5
ごぼう 10	かつおだし 0.5
にんじん 10	水 110
長ねぎ 8	
しょうゆ 2.3	
酒 1.5	
砂糖 1.2	
塩 0.1	
かつおだし 0.3	
でんぶん 0.2	
牛乳あり エネルギー: 746kcal たんぱく質: 35.1g 脂質: 20.8g	
牛乳なし エネルギー: 620kcal たんぱく質: 28.3g 脂質: 13.0g	

栄養表記について
ごはん(中)+おかず+汁物等+牛乳
の栄養価です。牛乳等がつかない場
合の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

12

13

ごはん / 牛乳

- ハンバーグトマトソース
- ツナと野菜のソテー
- キャベツとにんじんのサラダ
- 豆乳のクリームスープ



14

ごはん / 牛乳

- 鶏肉の唐揚げ
- 里芋のそぼろ煮
- キャベツの即席漬け
- 沢煮椀



15

ごはん / 牛乳

- 豚肉のデミグラスソース煮
- キャベツときゅうりのごまサラダ
- 黄桃コンポート
- ミネストローネ



16

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の中華煮
- 肉団子の甘酢あんかけ
- 切り干し大根の中華和え
- 麻婆豆腐



スポーツの日

●ハンバーグトマトソース	●キャベツとにんじんのサラダ
ハンバーグ(豚肉・鶏肉) 80	キャベツ 25
たまねぎ 20	にんじん 10
エリンギ 15	しょうゆ 1.4
えのきたけ 10	酢 1
にんにく 0.2	砂糖 0.5
なたね油 0.2	●豆乳のクリームスープ
ダイストマト 15	たまねぎ 20
トマトケチャップ 9	にんじん 15
中濃ソース 5	白菜 25
こしょう 0.01	豆乳 60
塩 0.5	鶏がらだし 0.7
でんぶん 0.5	塩 0.65
水 15	こしょう 0.02
●ツナと野菜のソテー	でんぶん 2.5
まぐろ水煮 20	水 65
しらたき 20	パセリ(粉) 0.02
長ねぎ 15	
小松菜 10	
なたね油 0.5	
しょうゆ 0.5	
塩 0.15	

牛乳あり エネルギー: 777kcal たんぱく質: 30.6g 脂質: 20.7g
牛乳なし エネルギー: 651kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 12.9g

●鶏肉の唐揚げ	●キャベツの即席漬け
鶏もも肉 70	キャベツ 25
しょうが 0.7	小松菜 10
にんにく 0.7	しょうゆ 0.35
ワイン(白) 1	塩 0.15
しょうゆ 1	●沢煮椀
塩 0.4	大根 10
練りからし 0.1	ごぼう 10
オールスパイス 0.05	長ねぎ 10
こしょう 0.02	にんじん 10
でんぶん 7	えのきたけ 10
なたね油(揚げ油) 7	しょうが 0.25
●里芋のそぼろ煮	しょうゆ 1.4
里芋 35	かつおだし 0.6
豚ひき肉 15	塩 0.55
にんじん 15	酒 1
しょうゆ 2.5	水 130
みりん 0.6	
砂糖 0.4	
かつおだし 0.25	
でんぶん 0.4	
水 12	

牛乳あり エネルギー: 801kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 28.9g
牛乳なし エネルギー: 675kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 21.1g

●豚肉のデミグラスソース煮	●黄桃コンポート
豚もも肉 60	黄桃(缶) 25
たまねぎ 25	●ミネストローネ
にんじん 20	ロースハムスライス 5
ぶなしめじ 15	白いんげん豆 10
にんにく 0.3	にんじん 15
なたね油 0.7	キャベツ 12
デミグラスソース 20	たまねぎ 10
トマトケチャップ 5	ダイストマト 8
しょうゆ 0.9	にんにく 0.2
塩 0.43	オリーブ油 0.2
こしょう 0.02	豚がらスープ 12
でんぶん 0.8	しょうゆ 1.2
水 15	塩 0.85
●キャベツともやしの ごまサラダ	黒こしょう 0.02
キャベツ 35	水 115
もやし 25	パセリ(粉) 0.02
きゅうり 8	
酢 1.5	
しょうゆ 2.9	
砂糖 1.5	
いりごま(白) 1.5	

牛乳あり エネルギー: 719kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 18.0g
牛乳なし エネルギー: 593kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 10.2g

●鶏肉とじゃが芋の中華煮	砂糖 0.6
鶏むね肉 30	ごま油 0.1
鶏もも肉 15	●麻婆豆腐
じゃが芋 35	豚ひき肉 20
ブロッコリー 25	豆腐 60
しょうゆ 1	にんじん 10
鶏がらだし 0.6	長ねぎ 10
塩 0.2	にんにく 0.3
でんぶん 0.6	しょうが 0.3
水 15	ごま油 0.6
●肉団子の甘酢あんかけ	赤色辛みそ 5
肉団子(豚肉・鶏肉) 45	しょうゆ 3
なたね油(揚げ油) 2.3	鶏がらだし 0.5
しょうゆ 2.2	トマトケチャップ 2
砂糖 1.5	砂糖 1
酢 1	トウバンジャン 0.3
でんぶん 0.8	黒こしょう 0.01
水 15	でんぶん 4
●切り干し大根の中華和え	水 80
切り干し大根 3	
にんじん 15	
しょうゆ 1.9	
酢 1	

牛乳あり エネルギー: 868kcal たんぱく質: 38.6g 脂質: 28.2g
牛乳なし エネルギー: 742kcal たんぱく質: 31.8g 脂質: 20.4g



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

19

ごはん / 牛乳

- メンチカツ
- ごぼうとツナのサラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- 野菜スープ



●メンチカツ		●野菜スープ	
メンチカツ(鶏肉・豚肉)	60	たまねぎ	20
なたね油(揚げ油)	6	キャベツ	20
中濃ソース(個付)	3	にんじん	15
●ごぼうとツナのサラダ		豚からスープ	12
まぐろ水煮	25	しょうゆ	1.4
ごぼう	25	塩	0.8
にんじん	15	黒ごしょう	0.02
マヨネーズ(卵不使用)	7	水	115
酢	0.3	バセリ(粉)	0.02
塩	0.1		
ごしょう	0.02		
いりごま(白)	3		
●パインアップルのシロップ漬け			
パインアップル(缶)	25		

牛乳あり エネルギー: 854kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 33.7g
牛乳なし エネルギー: 728kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 25.9g

20

ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)の塩焼き
- キャベツとコーンのサラダ
- ごぼうのみそ汁



●肉じゃが		●ごぼうのみそ汁	
豚もも肉	35	ごぼう	25
じゃが芋	35	にんじん	8
たまねぎ	25	長ねぎ	5
にんじん	20	かつおだし	0.5
しらたき	15	淡色辛みそ	6.4
なたね油	0.7	水	140
しょうゆ	5		
砂糖	1.5		
みりん	0.6		
かつおだし	0.35		
水	20		
●鯖(さば)の塩焼き			
さば	40		
塩	0.25		
●キャベツとコーンのサラダ			
キャベツ	20		
スイートコーン(ホール)	8		
コーンクリームドレッシング	6		

牛乳あり エネルギー: 758kcal たんぱく質: 32.4g 脂質: 23.0g
牛乳なし エネルギー: 632kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 15.2g

21

ごはん / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮
- ごぼうソテー
- ミックスフルーツ
- 白菜のスープ



●鶏肉とじゃが芋の 豆乳クリーム煮		●ミックスフルーツ	
鶏もも肉	30	みかん(缶)	12
鶏むね肉	10	パインアップル(缶)	12
じゃが芋	30	●白菜のスープ	
ブロッコリー	10	豚もも肉	25
たまねぎ	10	白菜	30
にんじん	10	にんじん	15
なたね油	0.7	豚からスープ	12
豆乳	40	塩	0.85
塩	0.82	しょうゆ	1
ごしょう	0.02	黒ごしょう	0.02
水	100	水	100
でんぷん	3		
水	5		
●ごぼうソテー			
ごぼう	35		
たまねぎ	10		
スイートコーン(ホール)	5		
なたね油	0.3		
しょうゆ	1.48		
塩	0.15		

牛乳あり エネルギー: 726kcal たんぱく質: 29.6g 脂質: 18.7g
牛乳なし エネルギー: 600kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 10.9g

22

ごはん / 牛乳

- 牛肉と大豆のトマト煮
- チキンナゲット
- ツナとブロッコリーのサラダ
- ぶどうゼリー



●牛肉と大豆のトマト煮		●ツナとブロッコリーのサラダ	
牛もも肉	35	まぐろ水煮	5
大豆(水煮)	35	ブロッコリー	30
ダイストマト	25	マヨネーズ(卵不使用)	3.5
にんじん	15	酢	0.8
オニオンソーススライス	10	塩	0.05
ぶなしめじ	10	●ぶどうゼリー	
にんにく	0.2	ぶどうゼリー	50
なたね油	0.7		
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.35		
ごしょう	0.01		
水	10		
●チキンナゲット			
チキンナゲット	40		
なたね油(揚げ油)	2		

牛乳あり エネルギー: 840kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 26.0g
牛乳なし エネルギー: 714kcal たんぱく質: 26.6g 脂質: 18.2g

23

行事食: 十三夜の献立

麦ごはん /
はっ酵乳(プレーン)

PICK UP

- 栗五目ごはんの具
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 白桃の甘煮
- のっぺい汁



●はっ酵乳(プレーン)		でんぷん	
はっこう乳(プレーン) 133		水	10
●栗五目ごはんの具		●白桃の甘煮	
鶏むね肉	30	白桃(缶)	25
油揚げ	3	●のっぺい汁	
ごぼう	20	豆腐	20
にんじん	20	里芋	15
蒸し栗	10	大根	15
しょうゆ	3	にんじん	10
砂糖	2	えのきたけ	8
酒	1.5	しょうゆ	3.6
塩	0.1	かつおだし	0.5
かつおだし	0.3	酒	1
水	7	塩	0.3
●鯖(さば)のみそだれがけ		でんぷん	1
さば	50	水	110
しょうが	0.5		
淡色辛みそ	3		
砂糖	1.5		
酒	0.5		
みりん	0.5		
しょうゆ	0.2		

はっ酵乳あり エネルギー: 721kcal たんぱく質: 32.0g 脂質: 13.7g
はっ酵乳なし エネルギー: 647kcal たんぱく質: 27.5g 脂質: 13.6g



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

26

ごはん / 牛乳

- 肉団子の和風甘酢きのこあんかけ
- ツナそぼろ
- りんごの甘煮
- 大根のみそ汁



●肉団子の和風甘酢きのこあんかけ	●りんごの甘煮
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	りんご缶 20
ぶなしめじ 15	●大根のみそ汁
まいたけ 12	たまねぎ 20
えのきたけ 12	小松菜 10
しょうゆ 4	かつおだし 0.4
酢 3	淡色辛みそ 6.7
みりん 3	水 130
砂糖 1.2	
かつおだし 0.3	
でんぶん 0.8	
水 12	
●ツナそぼろ	
まぐろ水煮 30	
にんじん 15	
凍り豆腐(細) 3	
しょうが 0.5	
砂糖 2	
しょうゆ 1.2	
みりん 1.2	
水 5	

牛乳あり エネルギー: 776kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 21.1g
牛乳なし エネルギー: 650kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 13.3g

27

ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- みかんのシロップ漬け
- 豆腐のみそ汁



●豚丼の具	●みかんのシロップ漬け
豚もも肉 60	みかん(缶) 25
たまねぎ 25	●豆腐のみそ汁
ごぼう 20	豆腐 25
小松菜 8	長ねぎ 20
しらたき 20	えのきたけ 8
しょうが 0.5	淡色辛みそ 6.4
しょうゆ 5.5	かつおだし 0.55
砂糖 1.8	水 125
みりん 2	
酒 1	
でんぶん 0.3	
水 10	
●かぼちゃのそぼろあんかけ	
かぼちゃ 50	
豚ひき肉 12	
にんじん 12	
かつおだし 0.3	
しょうゆ 2.8	
みりん 1.2	
砂糖 0.9	
でんぶん 0.4	
水 12	

牛乳あり エネルギー: 769kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 18.9g
牛乳なし エネルギー: 643kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 11.1g

28

麦ごはん / 牛乳

- サーモンの唐揚げ
- ポテトミートソース
- 野菜のラペ
- 豆乳コーンクリームスープ



●サーモンの唐揚げ	●豆乳コーンクリームスープ
さけ 60	たまねぎ 20
でんぶん 3	スイートコーン(クリーム) 20
なたね油(揚げ油) 3	スイートコーン(ホール) 15
●ポテトミートソース	ブロッコリー 10
じゃが芋 15	豆乳 60
豚ひき肉 15	野菜だし 0.8
たまねぎ 15	塩 0.65
ダイストマト 15	でんぶん 3
にんじん 10	水 60
セロリ 1	パセリ(粉) 0.02
にんにく 0.2	
オリーブ油 0.5	
トマトケチャップ 6	
中濃ソース 2	
ワイン(赤) 0.6	
塩 0.15	
こしょう 0.01	
●野菜のラペ	
キャベツ 20	
にんじん 10	
かんきつドレッシング 4.5	

牛乳あり エネルギー: 759kcal たんぱく質: 34.4g 脂質: 20.6g
牛乳なし エネルギー: 633kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 12.8g

29

ごはん / 牛乳

- トウルチギ
- チヂミ
- カムジャポックム
- 豆腐のスープ



●トウルチギ	●カムジャポックム
豚もも肉 70	じゃが芋 25
白菜 30	ごま油 0.2
たまねぎ 30	塩 0.2
にんじん 15	こしょう 0.01
しょうが 0.3	いりごま(白) 0.5
にんにく 0.2	●豆腐のスープ
ごま油 0.7	豆腐 20
しょうゆ 3.5	えのきたけ 10
コチジャン 1.6	長ねぎ 10
みりん 1.2	しょうゆ 1
砂糖 0.5	鶏がらだし 0.8
鶏がらだし 0.3	塩 0.45
塩 0.15	こしょう 0.01
●チヂミ	酒 1
チヂミ 50	水 140
酢 2	
しょうゆ 2.5	
でんぶん 0.2	
水 2	

牛乳あり エネルギー: 794kcal たんぱく質: 32.4g 脂質: 22.2g
牛乳なし エネルギー: 668kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 14.4g

30

麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- めばるのあんかけ
- さつま芋の甘煮
- 豆腐のすまし汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め	●さつま芋の甘煮
豚もも肉 50	さつま芋 30
キャベツ 30	砂糖 0.9
たまねぎ 20	塩 0.01
にんじん 20	水 12
しょうが 1.5	●豆腐のすまし汁
なたね油 0.7	豆腐 25
しょうゆ 3.5	長ねぎ 15
みりん 1.5	えのきたけ 10
酒 1	かつおだし 0.85
塩 0.3	しょうゆ 1
でんぶん 0.5	塩 0.5
水 5	水 130
●めばるのあんかけ	
めばる 50	
しょうが 0.6	
しょうゆ 3.5	
砂糖 1.5	
みりん 0.7	
でんぶん 0.6	
水 15	

牛乳あり エネルギー: 744kcal たんぱく質: 36.3g 脂質: 18.1g
牛乳なし エネルギー: 618kcal たんぱく質: 29.5g 脂質: 10.3g