



スポーツに必要な栄養素

～体を守り、
強くする栄養素～



栄養素	役割	主な食材
炭水化物 (糖質)	運動のエネルギー源。	ごはん めん もち パン いも など
たんぱく質	筋力の修復と補強。 傷ついた筋繊維を強くする。	肉 魚 卵 大豆 豆製品 など
鉄	全身に酸素を運ぶ。不足すると、 運動性貧血を引き起こす。	レバー 赤身の肉 赤身の魚 小松菜 ほうれん草 など
カルシウム	骨密度を高め、 疲労骨折を防ぐ。	牛乳 豆乳 小魚 切干大根 など
ビタミンB群	糖質や脂質を 効率よくエネルギーに変える。	豚肉 玄米 ナッツ類 まぐろ バナナ など

◎ 中国地方の郷土料理 ～鳥取県(どんどろけ飯)～

どんどろけ飯は、鳥取県の郷土料理で、豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんのことです。「どんどろけ」とは方言で「雷^{かみなり}」を意味し、熱したフライパンに豆腐を入れた時に「バリバリ」と雷鳴のような音がすることから名前がついたとされています。



- ごはん
- 牛乳
- ホキフライ
- どんどろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



鳥取砂丘



境港の風景

生徒が横浜St☆dy Navi アンケートから投票しました

令和7年度第2回給食選挙
12月8日～19日に実施

ビーンズカレー



- ごはん ● 牛乳
- 鶏肉と野菜のソテー ● チーズオムレツ
- キャベツサラダ ● ビーンズカレー

きのこカレーとの投票で、約18000票のうち、6割の支持を得たビーンズカレーが選ばれました。大豆は、鉄やたんぱく質が豊富で貧血予防や元気な体づくりに役立ちます。



今月のピックアップ献立

『重慶飯店コラボ：連鍋湯』

重慶飯店の木暮シェフ考案の特別メニューです。野菜と汁物を手軽に食べられるように一緒に煮込んだ中国四川省の家庭料理です。コラボでは、ホワイトソースが使われているのがポイントです！



重慶飯店
木暮シェフ

横浜市パートナー都市
提携20周年記念
ぶさん

～韓国 釜山広域市～



- ごはん ● 牛乳
- トウルチギ ● チヂミ
- カムジャポックム ● 豆腐スープ

釜山広域市の伝統的な料理のひとつ「トウルチギ」を取り入れています。トウルチギは、豚肉や野菜などをコチジャンや唐辛子ベースの甘辛いたれで炒め煮にした料理です。地域によっては、魚介類や豆腐を使っています。



～十三夜(豆名月・栗名月)～

『栗五目ごはん、月見団子』

今年の十三夜は10月23日です。この日は、十五夜の次月が美しく見える日とされています。その時期にとれる豆や栗などをのお供えし、秋の収穫を感謝しながら月見をする風習があります。



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。
※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



1

ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- いりこフライ
- ひじきサラダ
- ごぼうのみそ汁



●肉じゃが		●ひじきサラダ	
豚もも肉	35	ひじき(乾)	0.6
じゃが芋	35	キャベツ	15
たまねぎ	25	スイートコーン(ホール)	5
にんじん	20	いりごま(白)	0.5
しらたき	15	コールスロードレッシング	5.2
なたね油	0.7	塩	0.06
しょうゆ	5	●ごぼうのみそ汁	
砂糖	1.5	ごぼう	25
みりん	0.6	にんじん	8
かつおだし	0.35	長ねぎ	5
水	20	かつおだし	0.5
●いりこフライ		淡色辛みそ	6.4
いりこフライ	35	水	140
なたね油(揚げ油)	3.5		
中濃ソース(個付)	3		

エネルギー: 768kcal たんぱく質: 29.9g
脂質: 21.5g 炭水化物: 121.2g

2

ソフトフランスパン /
はっ酵乳(プレーン)

- サーモンフライ
- ペンネミートソース
- 野菜のラペ
- コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン)		●野菜のラペ	
はっ酵乳(プレーン)	133	キャベツ	20
●サーモンフライ		にんじん	10
サーモンフライ	60	かんぎつドレッシング	4.5
なたね油(揚げ油)	6	●コーンクリームスープ	
中濃ソース(個付)	3	たまねぎ	20
●ペンネミートソース		スイートコーン(クリーム)	20
ペンネマカロニ	7	スイートコーン(ホール)	15
豚ひき肉	15	ブロッコリー	10
たまねぎ	15	牛乳	60
ダイストマト	15	洋風だし	0.8
にんじん	10	塩	0.65
セロリ	1	米粉	3
にんにく	0.2	水	60
オリーブ油	0.5	パセリ(粉)	0.02
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		

エネルギー: 785kcal たんぱく質: 32.4g
脂質: 24.3g 炭水化物: 99.8g

※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。

Mon

5 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
- クリームスープ



●ハンバーグトマトソース	しょうゆ	0.5	
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	80	塩	0.15
たまねぎ	20	●キャベツとにんじんのサラダ	
エリンギ	15	キャベツ	25
ダイストマト	15	にんじん	10
えのきたけ	10	しょうゆ	1.4
にんにく	0.2	酢	1
なたね油	0.2	砂糖	0.5
トマトケチャップ	9	●クリームスープ	
中濃ソース	5	白菜	25
塩	0.5	たまねぎ	20
こしょう	0.01	にんじん	15
でんぶん	0.5	牛乳	60
水	15	鶏がらだし	0.7
●ツナと野菜のソテー		塩	0.65
まぐろ水煮	20	こしょう	0.02
しらたき	20	米粉	2.5
長ねぎ	15	水	65
小松菜	10	パセリ(粉)	0.02
なたね油	0.5		
エネルギー: 798kcal	たんぱく質: 30.9g		
脂質: 23.2g	炭水化物: 122.7g		

Tue

6 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
みりん	2		
酒	1		
砂糖	0.5		
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		
ぼん酢しょうゆ	3		
砂糖	0.15		
エネルギー: 764kcal	たんぱく質: 38.5g		
脂質: 23.4g	炭水化物: 109.1g		

Wed

7 ごはん / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮
- ごぼうソテー
- 湘南ゴールドゼリー
- 白菜のスープ



●鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮		しょうゆ	1.48
米粉クリーム煮		塩	0.15
鶏もも肉	30	●湘南ゴールドゼリー	
鶏むね肉	10	湘南ゴールドゼリー	25
じゃが芋	30	●白菜のスープ	
にんじん	10	豚もも肉	25
たまねぎ	10	白菜	30
ブロッコリー	10	にんじん	15
なたね油	0.7	豚がらスープ	12
牛乳	40	しょうゆ	1
チーズ(角)	3	塩	0.85
塩	0.75	黒こしょう	0.02
こしょう	0.02	水	100
米粉	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		
エネルギー: 754kcal	たんぱく質: 30.3g		
脂質: 20.2g	炭水化物: 120.5g		

Thu

8 ごはん / 牛乳

- 生揚げと豚肉のみそ炒め
- メヒカリフライ
- 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
かつおだし	0.4	ごぼう	8
赤色辛みそ	3	つきこんにやく	8
しょうゆ	2.2	ごま油	0.1
砂糖	2	しょうゆ	2.7
みりん	1	塩	0.6
でんぶん	1	昆布だし	0.8
水	15	水	110
●メヒカリフライ			
メヒカリフライ	45		
なたね油(揚げ油)	4.5		
中濃ソース(個付)	3		
エネルギー: 795kcal	たんぱく質: 35.4g		
脂質: 24.9g	炭水化物: 114.0g		

Fri

令和7年度第2回給食選挙:ビーンズカレー

9 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ビーンズカレー



●鶏肉と野菜のソテー		●ビーンズカレー	
鶏むね肉	40	豚肉	15
鶏もも肉	20	大豆(水煮)	20
ブロッコリー	25	オニオンソーススライス	10
たまねぎ	25	にんじん	15
にんにく	0.3	じゃが芋	20
なたね油	0.5	しょうが	0.2
塩	0.35	にんにく	0.2
こしょう	0.01	なたね油	0.5
しょうゆ	1.6	カレー粉	0.3
●チーズオムレツ		カレールウ	13
チーズオムレツ	35	中濃ソース	1
●キャベツサラダ		しょうゆ	0.5
キャベツ	30	塩	0.05
和風ドレッシング	3.4	米粉	2
塩	0.1	水	100
エネルギー: 833kcal	たんぱく質: 38.7g		
脂質: 27.3g	炭水化物: 116.2g		



※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

- 肉団子の和風甘酢きのこあんかけ
- ツナそぼろ
- レモンゼリー
- わかめのみそ汁



●肉団子の和風甘酢	しょうゆ	1.2
きのこあんかけ	みりん	1.2
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	水	5
ぶなしめじ 15	●レモンゼリー	
まいたけ 12	はちみつレモンゼリー	30
えのきたけ 12	●わかめのみそ汁	
しょうゆ 4	わかめ(乾)	0.8
酢 3	大根	20
みりん 3	たまねぎ	15
かつおだし 0.3	小松菜	8
砂糖 1.2	かつおだし	0.4
でんぶん 0.8	淡色辛みそ	6.7
水 12	水	135
●ツナそぼろ		
まぐろ水煮	30	
凍り豆腐(細)	3	
にんじん	15	
しょうが	0.5	
砂糖	2	

エネルギー: 787kcal たんぱく質: 33.7g
脂質: 21.3g 炭水化物: 120.5g

14

ごはん / 牛乳

- ホキフライ
- どんどろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



●ホキフライ	●もやしと小松菜のごま和え
ホキフライ 60	もやし 25
なたね油(揚げ油) 6	小松菜 15
中濃ソース(個付) 3	しょうゆ 1.4
●どんどろけ飯の具	砂糖 0.2
鶏もも肉 20	いりごま(白) 1
豆腐 15	●豚汁
油揚げ 6	豚もも肉 15
ごぼう 10	大根 20
にんじん 10	白菜 15
長ねぎ 8	にんじん 10
しょうゆ 2.3	つきこんにゃく 8
酒 1.5	淡色辛みそ 6.5
砂糖 1.2	かつおだし 0.5
塩 0.1	水 110
かつおだし 0.3	
でんぶん 0.2	
水 10	

エネルギー: 788kcal たんぱく質: 31.6g
脂質: 24.3g 炭水化物: 111.6g

15

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	ブロッコリー 30
大豆(水煮) 35	まぐろ水煮 5
オニオンステーキスライス 10	マヨネーズ(卵不使用) 3.5
にんじん 15	酢 0.8
ぶなしめじ 10	塩 0.05
にんにく 0.2	●ぶどうゼリー
なたね油 0.7	ぶどうゼリー 50
ダイストマト 25	
トマトケチャップ 6	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
塩 0.35	
こしょう 0.01	
水 10	
●チキンナゲット	
チキンナゲット 36	
なたね油(揚げ油) 1.8	

エネルギー: 811kcal たんぱく質: 33.4g
脂質: 25.7g 炭水化物: 117.8g

16

麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 鱈(たら)フライ
- さつま芋の甘煮
- かきたま汁



●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	●かきたま汁
なたね油 0.7	鶏卵 20
酒 1	豆腐 15
しょうゆ 3.5	えのきたけ 10
塩 0.3	長ねぎ 10
みりん 1.5	しょうゆ 1
でんぶん 0.5	かつおだし 0.85
水 5	塩 0.5
●鱈(たら)フライ	でんぶん 1.1
たらフライ 40	水 125
なたね油(揚げ油) 4	
中濃ソース(個付) 3	

エネルギー: 770kcal たんぱく質: 31.7g
脂質: 20.6g 炭水化物: 120.0g

スポーツの日

※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

- 豚丼の具
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- きなこわらびもち
- 豆腐のみそ汁



●豚丼の具		砂糖	0.9
豚もも肉	60	でんぶん	0.4
しらたき	20	水	12
たまねぎ	25	●きなこわらびもち	
ごぼう	20	きなこわらびもち	20
小松菜	8	●豆腐のみそ汁	
しょうが	0.5	豆腐	25
しょうゆ	5.5	長ねぎ	20
砂糖	1.8	えのきたけ	8
みりん	2	淡色辛みそ	6.4
酒	1	かつおだし	0.55
でんぶん	0.3	水	125
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
エネルギー: 798kcal たんぱく質: 33.0g
脂質: 19.1g 炭水化物: 130.3g

20 はいがパン / 牛乳

- チリコンカーン
- コロッケ
- ツナとほうれん草のソテー
- ジュリエンスープ



●チリコンカーン		【ツナとほうれん草のソテー	
豚もも肉	30	まぐろ油漬	10
大豆(水煮)	25	ほうれん草	25
たまねぎ	25	なたね油	0.3
ダイストマト	25	塩	0.08
にんじん	15	こしょう	0.01
にんにく	0.2	●ジュリエンスープ	
なたね油	0.7	キャベツ	30
小麦粉	0.5	にんじん	15
トマトケチャップ	6	たまねぎ	15
しょうゆ	1	しょうゆ	1
中濃ソース	2	洋風だし	0.8
ワイン(赤)	0.5	塩	0.6
塩	0.35	水	125
こしょう	0.02	パセリ(粉)	0.02
チリパウダー	0.2		
水	15		

●コロッケ
星形コロッケ 30
なたね油(揚げ油) 3
エネルギー: 761kcal たんぱく質: 34.6g
脂質: 27.5g 炭水化物: 97.2g

21 麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- 栗五目ごはんの具
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 月見団子
- のっぺい汁



●栗五目ごはんの具		でんぶん	0.5
鶏むね肉	30	水	10
油揚げ	3	●月見団子	
ごぼう	20		大福
にんじん	20	●のっぺい汁	
蒸し栗	10		豆腐
しょうゆ	3	里芋	15
砂糖	2	大根	15
酒	1.5	にんじん	10
塩	0.1	えのきたけ	8
かつおだし	0.3	しょうゆ	3.6
水	7	酒	1
●鯖(さば)のみそだれがけ		かつおだし	0.5
さば	50	塩	0.3
しょうが	0.5	でんぶん	1
淡色辛みそ	3	水	110
砂糖	1.5		
酒	0.5		
みりん	0.5		
しょうゆ	0.2		
エネルギー: 800kcal たんぱく質: 34.8g			
脂質: 21.7g 炭水化物: 124.5g			

22 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- ジャが芋のピリ辛煮
- 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
コチジャン	2	砂糖	0.7
しょうゆ	3.2	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		
エネルギー: 774kcal たんぱく質: 32.9g			
脂質: 19.3g 炭水化物: 123.8g			

23 麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉とじゃが芋の中華煮
- 揚げしゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- 麻婆豆腐



●はっ酵乳(プレーン)		砂糖	0.6
はっ酵乳(プレーン) 133		ごま油	0.1
●鶏肉とじゃが芋の中華煮		●麻婆豆腐	
鶏むね肉	30	豚ひき肉	20
鶏もも肉	15	豆腐	60
じゃが芋	35	にんじん	10
ブロッコリー	25	長ねぎ	10
しょうゆ	1	にんにく	0.3
鶏がらだし	0.6	しょうが	0.3
塩	0.2	ごま油	0.6
でんぶん	0.6	赤色辛みそ	4.5
水	15	しょうゆ	3
●揚げしゅうまい		トマトケチャップ	2
しゅうまい	45	テンメンジャン	1.5
なたね油(揚げ油) 2.3		砂糖	1
●切り干し大根の中華和え		鶏がらだし	0.5
切り干し大根	3	トウバンジャン	0.3
にんじん	15	黒こしょう	0.01
しょうゆ	1.9	でんぶん	4
酢	1	水	80
エネルギー: 794kcal たんぱく質: 35.1g			
脂質: 18.9g 炭水化物: 127.5g			

※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

26 ごはん / 牛乳

- チキンカツ
- ごぼうとツナのサラダ
- チーズ
- 野菜スープ



●チキンカツ	●野菜スープ
チキンカツ 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	塩 0.8
ごぼう 25	しょうゆ 1.4
にんじん 15	黒こしょう 0.02
マヨネーズ(卵不使用) 7	水 115
酢 0.3	パセリ(粉) 0.02
塩 0.1	
こしょう 0.02	
いりごま(白) 3	
●チーズ	
チーズ(個付) 10	

エネルギー: 804kcal たんぱく質: 28.9g
脂質: 28.1g 炭水化物: 113.7g

Tue

27 ごはん / 牛乳

横浜市パートナー都市「釜山広域市」20周年記念献立: トゥルチギ

- トゥルチギ
- チヂミ
- カムジャポックム
- 豆腐とわかめのスープ



●トゥルチギ	●カムジャポックム
豚もも肉 70	じゃが芋 25
たまねぎ 30	ごま油 0.2
白菜(キムチ) 20	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	●豆腐とわかめのスープ
ごま油 0.7	豆腐 20
鶏がらだし 0.3	わかめ(乾) 0.5
みりん 2	えのきたけ 10
コチジャン 1.2	長ねぎ 10
しょうゆ 1	鶏がらだし 0.8
砂糖 0.5	しょうゆ 1
塩 0.05	塩 0.45
●チヂミ	こしょう 0.01
チヂミ 50	酒 1
酢 2	水 140
しょうゆ 2.5	
でんぶん 0.2	
水 2	

エネルギー: 791kcal たんぱく質: 32.7g
脂質: 22.2g 炭水化物: 120.8g

Wed

28 ごはん / 牛乳

重慶飯店コラボ: 連鍋湯

- 鶏肉となすの香味炒め
- 揚げぎょうざ
- もやしの中華和え
- 連鍋湯



●鶏肉となすの香味炒め	●もやしの中華和え
鶏もも肉 35	もやし 25
鶏むね肉 35	にんじん 15
なす 25	しょうゆ 1.6
長ねぎ 20	砂糖 0.6
しょうが 0.4	酢 1
にんにく 0.1	ごま油 0.1
ごま油 1	れんくおたん
塩 0.25	●連鍋湯
しょうゆ 3.8	豚もも肉 20
酢 2.5	大根 50
砂糖 2.5	長ねぎ 10
でんぶん 1	しょうが 0.1
水 15	ホワイトソース 9
●揚げぎょうざ	塩 0.3
ぎょうざ 34	鶏がらだし 1.35
なたね油(揚げ油) 1.7	豚からスープ 15
	水 80

エネルギー: 797kcal たんぱく質: 35.0g
脂質: 25.0g 炭水化物: 112.8g

Thu

29 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 豚肉のデミグラスソース煮
- わかめとキャベツのごまサラダ
- 黄桃コンポート
- ミネストローネ



●豚肉のデミグラスソース煮	しょうゆ 2.9
豚もも肉 60	砂糖 1.5
たまねぎ 25	いりごま(白) 1.5
にんじん 20	●黄桃コンポート
ぶなしめじ 15	黄桃(缶) 25
にんにく 0.3	●ミネストローネ
なたね油 0.7	ウインナー 5
デミグラスソース 20	白いんげん豆 10
トマトケチャップ 5	にんじん 15
しょうゆ 0.9	キャベツ 12
塩 0.43	たまねぎ 10
こしょう 0.02	ダイズトマト 8
小麦粉 0.8	にんにく 0.2
水 15	オリーブ油 0.2
●わかめとキャベツのごまサラダ	豚からスープ 12
わかめ(乾) 2	塩 0.85
キャベツ 25	しょうゆ 1.2
もやし 15	黒こしょう 0.02
酢 1.5	水 115
	パセリ(粉) 0.02

エネルギー: 745kcal たんぱく質: 30.9g
脂質: 20.2g 炭水化物: 116.0g

Fri

30 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
- 沢煮碗



●鶏肉の唐揚げ	かつおだし 0.25
鶏もも肉 70	でんぶん 0.4
しょうが 0.7	水 12
にんにく 0.7	●キャベツの即席漬け
ワイン(白) 1	キャベツ 25
しょうゆ 1	小松菜 10
塩 0.4	しょうゆ 0.35
練りからし 0.1	塩 0.15
オールスパイス 0.05	●沢煮碗
こしょう 0.02	大根 10
でんぶん 3.5	ごぼう 10
小麦粉 3.5	長ねぎ 10
なたね油(揚げ油) 7	にんじん 10
●里芋のそぼろ煮	えのきたけ 10
里芋 35	しょうが 0.25
豚ひき肉 15	しょうゆ 1.4
にんじん 15	かつおだし 0.6
しょうゆ 2.5	塩 0.55
みりん 0.6	酒 1
砂糖 0.4	水 130

エネルギー: 802kcal たんぱく質: 30.3g
脂質: 28.9g 炭水化物: 111.0g