

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜

15日・火

16日・水

17日・木

18日・金

24日・木

25日・金

28日・月

29日・火

30日・水

献立
立名

ごはん
ぎゅうにゅう
てまきようやきのり
◇かきたまじる
きのそばろ
キャバツとぎゅうりのあかしそあえ

鍋っパン
ぎゅうにゅう
いんげんまめとコーンのポタージュ
たらこのトマトに
りんごヨーグルト

ごはん
ぎゅうにゅう
すましじる
きんぴらだいず
こんぶとけずりぶしのふりかけ

鍋っパン
ぎゅうにゅう
ワナタンスープ
さけとじゃがいものはじろソース

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのみそ
いわしのつけ
だいずもやしのいためナムル

鍋っパン
ぎゅうにゅう
はるさめとキャバツのスープ
きのこのガーリックソテー
しらたまあずき

ごはん
ぎゅうにゅう
キャバツのみそじる
◇にらたまスープ
ズッキーニのピビンバ
ゴーヤのつくだに

ごはん
ぎゅうにゅう
◇にらたまスープ
ズッキーニのピビンバ
のちりソース

材
料
名
お
よ
び
使
用
量
(g)

手巻きのり 1袋
卵◆ 30
豆腐 30
にんじん 10
たまねぎ 20
すくちしようにゆ 4
こいくちしようにゆ 0.2
塩 0.1
でんぷん 1
だし昆布 0.5
けずり節 0.2
水 100
さば(オイル漬け) 30
にんじん 5
しょうが 0.7
酒 1
こいくちしようにゆ 2
砂糖 3
あおりのこま 0.3
キャバツ 20
ぎゅうにゅう 15
しそ粉末 15
うすくちしようにゆ 0.2

鶏肉 15
調理ワイン 0.5
じゃがいも 0.5
にんじん 10
たまねぎ 40
コーン油(炒め物用) 0.5
ホールコーン 15
いんげんまめ(乾燥) 0.5
パセリ 0.5
米粉 1
でんぷん 1
チキンスープ 0.5
塩 0.2
こしょう 0.02
さば(オイル漬け) 30
にんじん 5
しょうが 0.7
酒 1
こいくちしようにゆ 2
砂糖 3
あおりのこま 0.3
キャバツ 20
ぎゅうにゅう 15
しそ粉末 15
うすくちしようにゆ 0.2

豆腐 30
わかめ(塩蔵) 2
かまぼこ 5
にんじん 10
しめじ 6
みつば 3
うすくちしようにゆ 0.2
いんげんまめ 0.5
本みりん 0.1
塩 0.1
だし昆布 0.5
けずり節 0.2
水 120
豚肉 20
大豆(乾燥) 0.5
ごぼう 6
にんじん 15
たまねぎ 10
トマト(水煮) 5
砂糖 2
本みりん 3
オリーブオイル 0.5
塩 0.25
こしょう 0.01
ケチャップ 2.5
ウスターソース 0.8
水 4
りんご(シロップ漬け) 30
ヨーグルト 30
砂糖 0.5

豆腐 30
わかめ(塩蔵) 2
かまぼこ 5
にんじん 10
しめじ 6
みつば 3
うすくちしようにゆ 0.2
いんげんまめ 0.5
本みりん 0.1
塩 0.1
だし昆布 0.5
けずり節 0.2
水 120
さけ 30
塩 0.1
調理ワイン 0.03
ごぼう 10
にんじん 5
たまねぎ 5
コーン油(揚げ物用) 0.5
じゃがいも 0.5
本みりん 0.5
コーン油(炒め物用) 0.5
ごま油 0.3
にんにく 0.1
塩 0.2
調理ワイン 0.5
胃布 0.5
けずり節 0.5
酒 0.5
砂糖 1
こいくちしようにゆ 1.5
本みりん 0.5
だし汁 0.4
ごま 1.5

ワナタンの皮 7
鶏肉 20
酒 0.5
にんじん 10
たまねぎ 20
うす揚げ 4
つきこんにやく 0.5
干しいたけ 3
もやし 3
ねぎ 10
うすくちしようにゆ 0.2
こいくちしようにゆ 0.1
でんぷん 0.1
けずり節 120
さば 30
塩 0.1
しょうが 0.03
調理ワイン 10
ごぼう 5
にんじん 5
たまねぎ 5
コーン油(揚げ物用) 0.5
じゃがいも 0.5
本みりん 0.5
コーン油(炒め物用) 0.5
ごま油 0.3
にんにく 0.1
塩 0.2
調理ワイン 0.5
胃布 0.5
けずり節 0.5
酒 0.5
砂糖 1
こいくちしようにゆ 1.5
本みりん 0.5
だし汁 0.4
ごま 1.5

さといも 20
にんじん 10
だいこん 10
うす揚げ 4
つきこんにやく 0.5
竹輪(煮込み用) 10
もやし 4
ねぎ 10
うすくちしようにゆ 0.2
こいくちしようにゆ 0.1
でんぷん 0.1
けずり節 120
さば 1枚
塩 0.1
しょうが 2
調理ワイン 3
エリンギ 6
しめじ 2
たまねぎ 2
にんにく 20
コーン油(炒め物用) 0.5
うすくちしようにゆ 1
ごしょう 0.1
塩 0.01
バター 1
しらたまだんご 25
小砂糖 10
砂糖 6
塩 0.1
水 35

キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コーン油(炒め物用) 1
ごしょう 0.2
こしょう 0.1
砂糖 2
本みりん 1
酢水 1
キャバツ 25
卵◆ 10
鶏肉 15
にんじん 0.5
たまねぎ 15
うす揚げ 4
もやし 10
ねぎ 10
はるさめ 3
にら 3
いりこ 110
いわし 50
しょうが 0.5
酒 3
こいくちしようにゆ 3
砂糖 3
本みりん 0.5
水 12
にら 20
エリンギ 20
しめじ 15
たまねぎ 15
にんにく 0.5
コー

平均栄養摂取量 エネルギー564kcal たんぱくしつ22.3g

