



2月 学校給食献立表 B・中



令和7年度
東広島学校給食センター

日(曜)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		9(月)		10(火)		12(木)		13(金)								
献立	牛乳 ごはん 肉豆腐 磯香あえ		牛乳 コッペパン 鶏肉と豆のトマト煮 野菜ソテー		牛乳 ごはん たらフライ はっさくサラダ A B C W A K A M E スープ		牛乳 ごはん 広島おこのみ丼 (ごはん) (広島おこのみ丼の具) 米粉めん汁		牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ		牛乳 ごはん マーボー豆腐 ナムル		牛乳 コッペパン カレースパゲッティ 根菜サラダ		牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ コーンキャベツ 相性汁		牛乳 ごはん まごわやさしい煮 梅ちり炒め								
食 材 名	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)								
	牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○								
	精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30								
	牛肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.39 木綿豆腐 104.00 たまねぎ 45.50 にんじん 19.50 糸こんにゃく 32.50 しいたけ 5.20 しろねぎ 10.40 三温糖 2.34 こいくちしょうゆ 8.45 みりん風調味料 0.65 水 26.00		鶏肉 32.50 ○ おろしにんにく 0.26 △ 料理酒 1.04 ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 13.00 ○ たまねぎ 52.00 ○ じゃがいも 58.50 □ マッシュルーム 6.50 △ トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 13.00 ○ ウスターソース 1.95 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.59 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 65.00		白身魚フライ60 g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ はっさく缶 10.40 △ キャベツ 26.00 △ ねぎ 5.20 △ にんじん 10.40 △ なたね油 0.78 □ 三温糖 0.52 △ 酢 1.56 塩 0.16 こしょう 0.01 ベーコン 7.80 ○ 料理酒 0.65 カットわかめ 0.65 にんじん 13.00 ○ たまねぎ 39.00 ○ じゃがいも 26.00 ○ マッシュルーム 7.80 アルファベットマカロニ 5.20 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 だし昆布 0.37 こしょう 0.02 水 150.00		豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 にんじん 10.40 △ キャベツ 39.00 △ もやし 5.20 △ にんじん 19.50 △ 炒り卵 19.50 ○ 板こんにゃく 26.00 △ じゃがいも 58.50 □ グリーンピース 6.50 三温糖 2.08 こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 2.34 水 32.50		鶏ひき肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 △ さつま揚げ 19.50 △ 絹揚げ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 板こんにゃく 26.00 △ たまねぎ 58.50 □ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.34 みりん風調味料 2.08 水 32.50		豚ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ カットスパゲッティ 26.00 □ にんじん 10.40 □ たまねぎ 52.00 △ マッシュルーム 104.00 ○ グリーンピース 19.50 △ カレールウ 52.00 △ トマトケチャップ 2.50 △ ウスターソース 1.25 丸鶏使用がらスープ 0.25 こしょう 0.02 水 137.50		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ハンバーグ60 g 1個 ○ 三温糖 0.90 □ こいくちしょうゆ 2.40 □ みりん風調味料 1.08 △ 料理酒 1.68 △ ごぼう 0.12 □ れんこん 26.00 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 52.00 □ さやいんげん 9.10 ○ 角切り昆布 1.30 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 32.50		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ 大豆(乾) 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ れんこん 15.60 △ だいこん 13.00 △ きゅうり 2.50 ノンエッグマヨネーズ 0.02 うすくちしょうゆ 10.62 ○ 水 125.00		ハンバーグ60 g 1個 ○ 三温糖 0.90 □ こいくちしょうゆ 2.40 □ みりん風調味料 1.08 △ 料理酒 1.68 △ ごぼう 0.12 □ れんこん 26.00 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 52.00 □ さやいんげん 9.10 ○ 角切り昆布 1.30 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 32.50		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ 大豆(乾) 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ れんこん 15.60 △ だいこん 13.00 △ きゅうり 2.50 ノンエッグマヨネーズ 0.02 うすくちしょうゆ 10.62 ○ 水 125.00		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ 大豆(乾) 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ れんこん 15.60 △ だいこん 13.00 △ きゅうり 2.50 ノンエッグマヨネーズ 0.02 うすくちしょうゆ 10.62 ○ 水 125.00				
	ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 6.50 △ ほうれんそう 15.60 △ はくさい 52.00 △ 素干しのり 0.65 ○ 三温糖 0.78 酢 1.04 こいくちしょうゆ 1.95		ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 41.60 △ きゅうり 5.20 △ ブロッコリー 13.00 △ なたね油 0.65 □ 塩 0.17 こしょう 0.01		板城西小学校 リクエスト給食		ひろしま給食								生活習慣病予防月間献立										
	エネ 塩分 742 kcal 1.9 g		729 kcal 3.3 g		730 kcal 1.9 g		721 kcal 2.2 g		725 kcal 1.9 g		728 kcal 2.0 g		769 kcal 3.5 g		717 kcal 2.6 g		754 kcal 2.2 g								
	日(曜)	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)							
	献立	牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシライスのルウ) ブロッコリーのレモンサラダ		牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ コンソメスープ		牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨネーズあえ		牛乳 ちらし寿司 白身魚天ぷら わけぎのぬた すまし汁 ひなあられ		牛乳 ごはん 八宝菜 ワンタンスープ ヨーグルト		牛乳 コッペパン クリームシチュー 大根サラダ		牛乳 ごはん コロッケ もやしの炒め物 鶏団子汁		牛乳 ごはん 酒粕肉じゃが いろいろいあえ		牛乳 ごはん わかさぎの甘酢漬け 菜の花あえ ゆめまる汁							
	食 材 名	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)							
		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○							
		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 90.00 □ 0.26		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30							
		牛肉 15.60 ○ 豚肉 36.40 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 15.60 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 13.00 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 三温糖 0.62 こしょう 0.02 水 93.75		鶏肉70 g 1切 ○ 香草焼きシーズニング 0.59 にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ きゅうり 10.40 △ 三温糖 0.52 □ 酢 1.95 塩 0.17 なたね油 0.52 □ こしょう 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ だいこん 15.60 △ じゃがいも 26.00 ○ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 150.00		鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 9.10 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ じゃがいも 58.50 △ たけのこ 19.50 △ 板こんにゃく 19.50 △ さやいんげん 7.80 △ 三温糖 2.21 △ こいくちしょうゆ 7.15 □ みりん風調味料 1.56 水 65.00		白身魚天ぷら60 g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ わけぎ 11.70 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 26.00 △ カットわかめ 0.39 ○ 三温糖 0.52 □ 酢 2.60 白みそ 5.20 ○ 木綿豆腐 32.50 ○ かまぼこ赤 7.80 飾りにんじん(梅) 3.90 たまねぎ 33.80 △ えのきたけ 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 1.25 みりん風調味料 0.75 料理酒 0.75 塩 0.37 水 155.00		豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 45.50 □ にんじん 13.00 ○ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 19.50 △ はくさい 45.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.46 三温糖 0.39 □ こしょう 0.02 水 81.25		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 □ じゃがいも 45.50 □ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ 有塩バター 2.50 □ 米粉 4.37 □ 丸鶏使用がらスープ 0.68 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 水 81.25		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ポテトコロッケ60 g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 木綿豆腐 19.50 にんじん 10.40 たまねぎ 19.50 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 三温糖 1.50 料理酒 2.86 塩 0.20 こしょう 0.01		豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ポテトコロッケ60 g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 木綿豆腐 19.50 にんじん 10.40 たまねぎ 19.50 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 三温糖 1.50 料理酒 2.86 塩 0.20 こしょう 0.01		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ポテトコロッケ60 g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 木綿豆腐 19.50 にんじん 10.40 たまねぎ 19.50 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 三温糖 1.50 料理酒 2.86 塩 0.20 こしょう 0.01		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ポテトコロッケ60 g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 木綿豆腐 19.50 にんじん 10.40 たまねぎ 19.50 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 三温糖 1.50 料理酒 2.86 塩 0.20 こしょう 0.01		わかさぎでん粉付き 58.50 ○ 揚げ油 5.85 □ 三温糖 1.95 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 2.60 水 3.25 糸こんにゃく 19.50 △ なののはな 10.40 △ キャベツ 22.10 △ こまつな 13.00 △ 炒り卵 6.50 ○ 三温糖 0.52 □ こいくちしょうゆ 1.30 水 32.50		わかさぎでん粉付き 58.50 ○ 揚げ油 5.85 □ 三温糖 1.95 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 2.60 水 3.25 糸こんにゃく 19.50 △ なののはな 10.40 △ キャベツ 22.10 △ こまつな 13.00 △ 炒り卵 6.50 ○ 三温糖 0.52 □ こいくちしょうゆ 1.30 水 32.50	
		にんじん 7.80 △ はくさい 45.50 △ ブロッコリー 15.60 △ とうもろこし 5.20 △ なたね油 1.04 □ 三温糖 2.86 酢 0.13 レモン果汁 0.26 塩 0.01		ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ だいこん 15.60 △ じゃがいも 26.00 ○ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 150.00		ツナ油漬け 10.40 ○ 干ひじき 1.30 たまねぎ 6.50 えのきたけ 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 1.25 みりん風調味料 0.75 料理酒 0.75 塩 0.37 水 155.00		木綿豆腐 32.50 ○ かまぼこ赤 7.80 飾りにんじん(梅) 3.90 たまねぎ 33.80 △ えのきたけ 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 1.25 みりん風調味料 0.75 料理酒 0.75 塩 0.37 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00		鶏肉 13.00 料理酒 1.04 ワンタン皮 7.80 にんじん 10.40 たまねぎ 32.50 もやし 15.60 カットわかめ 0.65 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00			
		エネ 塩分 742 kcal 2.6 g		723 kcal 3.0 g		735 kcal 2.2 g		767 kcal 3.3 g		708 kcal 2.7 g		715 kcal 2.6 g		756 kcal 2.0 g		718 kcal 1.7 g		699 kcal 2.5 g							
		日(曜)	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)						
献立		牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシライスのルウ) ブロッコリーのレモンサラダ		牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ コンソメスープ		牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨネーズあえ		牛乳 ちらし寿司 白身魚天ぷら わけぎのぬた すまし汁 ひなあられ		牛乳 ごはん 八宝菜 ワンタンスープ ヨーグルト		牛乳 コッペパン クリームシチュー 大根サラダ		牛乳 ごはん コロッケ もやしの炒め物 鶏団子汁		牛乳 ごはん 酒粕肉じゃが いろいろいあえ		牛乳 ごはん わかさぎの甘酢漬け 菜の花あえ ゆめまる汁							
食 材 名		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)							
		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○							
		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 90.00 □ 0.26		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		コッペパン 75.00 □		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30		精白米 学校給食用強化米 100.00 □ 0.30							
		牛肉 15.60 ○ 豚肉 36.40 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 15.60 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 13.00 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 三温糖 0.62 こしょう 0.02 水 93.75		鶏肉70 g 1切 ○ 香草焼きシーズニング 0.59 にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ きゅうり 10.40 △ 三温糖 0.52 □ 酢 1.95 塩 0.17 なたね油 0.52 □ こしょう 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ だいこん 15.60 △ じゃがいも 26.00 ○ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 150.00		鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 9.10 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ じゃがいも 58.50 △ たけのこ 19.50 △ 板こんにゃく 19.50 △ さやいんげん 7.80 △ 三温糖 2.21 △ こいくちしょうゆ 7.15 □ みりん風調味料 1.56 水 65.00		白身魚天ぷら60 g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ わけぎ 11.70 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 26.00 △ カットわかめ 0.39 ○ 三温糖 0.52 □ 酢 2.60 白みそ 5.20 ○ 木綿豆腐 32.50 ○ かまぼこ赤 7.80 飾りにんじん(梅) 3.90 たまねぎ 33.80 △ えのきたけ 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 1.25 みりん風調味料 0.75 料理酒 0.75 塩 0.37 水 155.00		豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 △ たまねぎ 45.50 □ にんじん 13.00 ○ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 19.50 △ はくさい 45.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.46 三温糖 0.39 □ こしょう 0.02 水 81.25		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 □ じゃがいも 45.50 □ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ 有塩バター 2.50 □ 米粉 4.37 □ 丸鶏使用がらスープ 0.68 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 水 81.25		鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ポテトコロッケ60 g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 木綿豆腐 19.50 にんじん 10.40 たまねぎ 19.50 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削											