



# 7月給食たより

胎内市学校給食センター  
令和5年7月発行  
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>阿賀北ポークチャップ</b> <b>やさしいソー</b> <b>コンソメスープ</b> ◎阿賀北ポークチャップ ＊米粉 50 冷おろしにんにく 0.15 ソテーオニオン 4 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 0.8 食塩 0.1 三温糖 1 赤ワイン 3 水 3 ◎野菜ソテー 米ぬか油 0.5 冷ほうれん草 15 もやし 35 にんじん 5 冷コーン 8 しょうゆ 1 コンソメ 0.3 食塩(こしょう) 0.1/0.02 かんてん 0.45 小 631kcal/2.0g 中 786kcal/2.7g	<b>4</b> <b>ゆでちゅうかめん 牛乳</b> <b>うまにラーメン</b> <b>米粉いりはるまき</b> <b>きりぼしだいこんサラダ</b> ◎うまにラーメン スープ 煮干しだしパック 3 メンマ 6 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 30 なると 8 冷おろししょうゆ 10 チキンがらすープ 10 中華スープの素 0.5 さとう 0.4 食塩 0.3 こしょう 0.03 しょうゆ 5 オイスターソース 2.7 長ねぎ 8 ◎米粉入り春巻き 米粉入り春巻き 35 揚げ油 ◎切り干し大根サラダ 切り干し大根 4 しょうゆ 0.5 こまつな 15 にんじん 8 しょうゆ 2.5 ◎ひじきの炒り煮 米ぬか油 0.4 にんじん 8 ごぼう 4 乾ひじきにゃく 10 糸こんにゃく 2.3 大豆水煮 8 油揚げ 8 和風だし 0.12 砂糖 1.3 本みりん 1.1 しょうゆ 3 冷さやいんげん 4 小 581kcal/2.4g 中 731kcal/3.0g	<b>5</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>いかのごましょうがやき</b> <b>ひじきのいりに</b> <b>イタリアンみそスープ</b> ◎いかのごましょうがやき いか 50 酒 0.5 しょうゆ 1.5 本みりん 0.6 さとう 0.5 ごま油 0.5 冷おろししょうが 0.9 白いりごま 0.3 ◎イタリアンみそスープ オリーブ油 0.6 冷おろしにんにく 0.5 たまねぎ 16 パーコン 8 にんじん 10 じゃがいも 10 しょうゆ 25 白ワイン 1 トマト缶 25 コーン 0.8 ＊みそ 6.2 乾パセリ 0.05 小 652kcal/2.2g 中 817kcal/2.6g	<b>6</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>ますのてりやき</b> <b>アーモンドびたし</b> <b>かぼちゃのそぼろに</b> ◎ますのてりやき ます切り身 50 酒 1 しょうゆ 3 本みりん 1 さとう 0.5 ◎アーモンドびたし キャベツ 28 こまつな 15 にんじん 6 しょうゆ 2.2 本みりん 0.5 アーモンド 6 ◎かぼちゃのそぼろ煮 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 しょうゆ 1 豚ひき肉 18 干し椎茸 0.5 にんじん 40 たまねぎ 35 かぼちゃ 20 厚揚げ 0.2 食塩 0.25 和風だし 1.5 さとう 1 本みりん 7 かたくり粉 1.8 冷グリーンピース 3 ◎どうもろこしごはん ＊学校給食米 65 食塩 0.6 どうもろこし 12 ◎星のクロック 星のクロック 50 揚げ油 1 ◎ごんにゃくサラダ サラダごんにゃく 20 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 穀物酢 2 さとう 0.8 しょうゆ 0.15 食塩 0.5 こしょう 0.02 白いりごま 1.3 ◎天の山 かつおだしパック 3 干し椎茸 0.5 にんじん 10 だいこん 2.5 じゃまほこ 3.5 本みりん 1 食塩 0.35 星の麺 1.2 緑豆はるさめ 3.5 オクラ 4 ◎七夕ゼリー 緑豆はるさめ 0.8 食塩 0.15 ごま油 0.5 こしょう 0.02 白いりごま 1.3 小 629kcal/2.3g 中 745kcal/3.0g	
<b>米粉の日献立・築地中2年なし</b>				
<b>10</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>きびなごフライ</b> <b>チンジャオロースー</b> <b>あつあげとうざらたまごのちゅうかに</b> ◎きびなごフライ きびなごフライ 2個 揚げ油 ◎チンジャオロースー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.3 冷おろしにんにく 0.5 豚肉 15 だけのご水煮 18 赤パプリカ 7 青ピーマン 10 もやし 20 さとう 0.7 食塩 0.03 こしょう 0.1 オイスターソース 0.7 しょうゆ 2.5 がんでん 0.45 ごま油 0.2 ◎あつあげとうざら たまごのちゅうかに 米ぬか油 1 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 トウバンジャン 0.05 たまねぎ 20 干し椎茸 0.4 にんじん 12 大豆ミート 5 メンマ 6 厚揚げ 70 うずら卵水煮 20 チンジャオロースー 10 さとう 1.2 しょうゆ 6 オイスターソース 0.7 かたくり粉 3 チンゲンサイ 8 長ねぎ 8 ごま油 0.5 小 697kcal/2.0g 中 879kcal/2.2g	<b>11</b> <b>ジャンバラヤ 牛乳</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>米粉のパンブキンスープ</b> ◎ジャンバラヤ ＊学校給食米 65 カレー粉 0.4 米ぬか油 1.8 冷おろしにんにく 0.3 ワインナー 10 たまねぎ 15 にんじん 5 セロリ 0.4 マッシュルーム 5 青ピーマン 4 トマトケチャップ 7 食塩 0.2 カレー粉 0.3 さとう 0.2 チリパウダー 0.04 ◎米粉のパンブキンスープ パター 0.8 ベーコン 7 たまねぎ 30 チキンがらすープ 8 コンソメ 1 食塩(こしょう) 0.4/0.02 脱脂粉乳 2.2 牛乳 25 かぼちゃ 20 ◎ビーンズサラダ キャベツ 25 きゅうり 10 冷枝豆むき身 5 ミックスミンスープ 15 ホールコーン缶 7 米ぬか油 1 しょうゆ 1 穀物酢 0.8 こしょう/食塩 0.3/0.2 さとう 0.01 ◎かぼちゃ かぼちゃ 30 ＊米粉/粉チーズ 5/1.3 乾パセリ 0.05 ミックスミンスープ 15 ホールコーン缶 7 米ぬか油 1 しょうゆ 1 穀物酢 0.8 こしょう/食塩 0.3/0.2 さとう 0.01 ◎かぼちゃ かぼちゃ 30 ＊米粉/粉チーズ 5/1.3 乾パセリ 0.05 小 620kcal/2.1g 中 781kcal/2.6g	<b>12</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>ねぎいりたまごやき</b> <b>きりぼしだいこんのツナいため</b> <b>あおなとあさりのみそしる</b> ◎ねぎいり卵焼き ねぎ入り卵焼き 50 ◎切り干し大根のツナ炒め 米ぬか油 0.5 しょうゆ 0.4 にんじん 6 糸こんにゃく 10 切り干し大根 4 ツナ缶 12 酒 0.5 和風だし 0.2 さとう 0.5 しょうゆ 2.5 冷さやいんげん 5 白いりごま 1.3 ◎あおなとあさりのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきだけ 8 にんじん 8 じゃがいも 20 ＊とうふ 25 冷おろししょうが 10 ＊みそ 7 大豆ペースト 8 こまつな 12 長ねぎ 10 小 578kcal/2.1g 中 713kcal/2.6g	<b>13</b> <b>アップル米粉パン 牛乳</b> <b>とりにくの米粉からあげ</b> <b>しやしきサラダ</b> <b>ミネストローネ かき氷</b> ◎アップル米粉パン 米粉パン アップルチップ 10 ◎鶏肉の米粉から揚げ 鶏肉 40 酒 0.5 しょうゆ 1.5 冷おろししょうが 0.5 ＊米粉 4.5 揚げ油 ◎しやしきサラダ きゅうり 18 にんじん 8 じゃがいも 30 食塩 0.2 穀物酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 こしょう 0.01 ◎ミネストローネ 米ぬか油 0.8 冷おろしにんにく 0.3 ワインナー 7 たまねぎ 25 にんじん 3 キャベツ 30 トマト缶 20 中濃ソース 2 トマトケチャップ 3 ツナ缶 1 チンジャオロースープ 8 コンソメ 1 ◎かき氷 きゅうり 18 にんじん 8 じゃがいも 30 こしょう 0.02 白いんげん大豆水煮 20 小 672kcal/2.7g 中 832kcal/3.5g	<b>14</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>あつあげのちゅうかいため</b> <b>はるさめサラダ</b> <b>米粉ワタンスープ</b> ◎厚揚げの中中華炒め 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.2 大豆ミート 8 トウバンジャン 0.15 ひきわり大豆水煮 8 だけのご水煮 10 厚揚げ 35 オイスターソース 1 さとう 0.8 しょうゆ 2 ごま油 0.5 がんでん 0.2 ◎はるさめサラダ 緑豆はるさめ 5 きゅうり 15 もやし 20 にんじん 5 しょうゆ 2 さとう 0.5 ◎米粉ワタンスープ 豚肉 10 干し椎茸 0.5 メンマ 6 にんじん 8 もやし 15 チンジャオロースープ 8 中華スープの素 0.5 食塩 0.12 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 米粉ワタシ 18 長ねぎ 8 こまつな 10 ◎かき氷 きゅうり 18 にんじん 8 じゃがいも 30 こしょう 0.02 白いんげん大豆水煮 20 小 611kcal/2.1g 中 771kcal/2.8g
<b>きのと小5年なし</b>				
<b>17</b> <b>海の日</b>	<b>18</b> <b>米粉めん 牛乳</b> <b>ツナマトソース</b> <b>アスパラコーンサラダ</b> ◎ツナマトソース 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 たまねぎ 50 にんじん 20 ツナ缶 25 ひきわり大豆水煮 7 ソテーオニオン 5 トマト 20 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 15 トマト缶 25 冷さやいんげんペースト 12 クッキングソース 3.5 米粉のハヤシルウ 7 ハヤシルウ 5 中濃ソース 2 さとう/＊みそ 0.3/1 コンソメ/こしょう 0.5/0.02 乾パセリ 0.05 ◎アスパラコーン サラダ にんじん 5 キャベツ 30 アスパラガス 12 コーン缶 30 米ぬか油 7 穀物酢 1.5 さとう 0.8 しょうゆ 2.2 こしょう 0.01 ◎さばのみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏のみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがん 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7			