_{令和7年}6月分 学校給食こんだて表 〔柿崎小学校〕上越市教育委員会

	曜	献 立 名			使	用材	料 名	エネルギー	たん白質			
	uŒ.		飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g			
2	月	ごはん		とうふハンバーグオニオンソース いそかあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	22.3			
3	火	ちゅうかめん		ごもくラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると だいず あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	671	28.9			
4	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(パンにはさんでたべょう) アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	634	27.8			
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ピーマン こまつな もやし なめたけ だいこん ながねぎ	633	24.1			
6	金	海っ子班ウォークラリー 弁当										
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ さんさい こんにゃく ながねぎ	607	26.6			
10	火	ソフトめん		カレーミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	679	26.6			
11	水	C1870	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら ながねぎ こんにゃく	657	27.5			
12	木	ごはん		あつあげのにくみそあんかけ(4年〜2個) むげんキャベツ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ なると たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606	24.4			
13	金	うみ こはん よびび べんとう										
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき(4年〜2尾) かわりきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	27.7			
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にくそぼろ・ナムル) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	606	23.9			
18	水	こめこ アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	637	27.7			
19	木	とうきびめし	ぎゅうにゅう	【あじめぐり〜きゅうしゅう〜】 ながさきてんぷら(4年〜2個) きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう たら あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	615	23.3			
20	金	ごはん		ぶたにくのしちみやき わふうのりポテサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	685	27.7			
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アスパラいりポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	614	18.9			
24	火	C1870	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年~2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	598	22.0			
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース はるさめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ かまぼこ もずく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3			
26	木	ごはん		だしまきたまご ひじきとツナのにもの とんじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	604	24.9			
27	金	C1870		みそだいず ほうれんそうとコーンのおひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	644	27.0			
30	月	ごはん		【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソースいため うめあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	609	24.9			
				ガヤフェゼ・・607 ビュー			比 歷・1○○ ~	今垢・				

一食平均エネルギー: 627 Kcal

たんぱく質: 25.1 g

脂質:19.8g 食塩:2.2g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日~日本一周味めぐり~

6月は九州地方の献立です。

合月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県の郷土料理です。お来が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそうです。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料理です。 筒気 おりり の収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。 長崎天ぷらは、50年前から伝わる長崎県の郷土料理です。 寛易相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。 スープは福地地 ちゅうしん た

こんだて表〔下黒川小学校〕上越市教育委員会 令和7年 6月分

	曜	献		立 名	使	用材	料 名	エネルギー	たん白質	
		主食 ごはん	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	
2	月			とうふハンバーグオニオンソース いそかあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	22.3	
3	火	ちゅうかめん		ごもくラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると だいず あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	671	28.9	
4	水	コッペパン		チリコンカン(パンにはさんでたべょう) アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	634	27.8	
5	木	C1070		セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ピーマン こまつな もやし なめたけ だいこん ながねぎ	633	24.1	
6	金	Claru		タンドリーサーモン ひじきのマヨネーズサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ とうにゅうヨーグルト ひじき とうふ かまぼこ たまご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ えのきたけ ほうれんそう	600	29.3	
9	月	ごはん		あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ さんさい こんにゃく ながねぎ	607	26.6	
10		ソフトめん		カレーミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	679	26.6	
11	水	Claro		さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら ながねぎ こんにゃく	657	27.5	
12	木	ごはん		あつあげのにくみそあんかけ(4年~2個) むげんキャベツ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ なると たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606	24.4	
13	金	CIA/U		いかのたつたあげ かおりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん あおじそ たまねぎ	604	25.1	
16	月	ごはん		ししゃものカレーやき(4年〜2尾) かわりきんびら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	27.7	
17	火	ごはん		セルフのビビンバ(にくそぼろ・ナムル) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	606	23.9	
18	水	こめこ アップルパン		オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	637	27.7	
19		とうきびめし		【あじめぐり〜きゅうしゅう〜】 ながさきてんぷら(4年〜2個) きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう たら あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	615	23.3	
20	金	Claru		ぶたにくのしちみやき わふうのりポテサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ だいす	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	685	27.7	
23	月	ごはん		アスパラいりポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	614	18.9	
24	火	Claro		ささかまのおこのみやき(5年~2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム あぶらあげ とりだんご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	598	22.0	
25	水	ごはん		【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース はるさめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ かまぼこ もずく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3	
26	木	C1870		だしまきたまご ひじきとツナのにもの とんじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	604	24.9	
27	金	CIA/U		みそだいず ほうれんそうとコーンのおひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	644	27.0	
30	月	ごはん		【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソースいため うめあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	609	24.9	
- 食平均エネルギー:625 Kcal たんぱく質:25.3 g 脂質:19.8 g 食塩:										

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~

6月は九州地方の献立です。

こんげつ あじ きゅうしゅうちほう みやざきけん かくおかけん ながききけん こんだて と い 今月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県 の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそう です。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料

令和7年 6月分 学校給食こんだて表〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

	ጥሀ /		כלכת	J			L	<u></u>				1	
	曜	献		立		名		使	用材	料	名	エネルギー	たん白質
			飲み物	おか	ず		血や肉に	なるもの	熱や力になるもの	体の	調子を整えるもの	Kcal	g
2	月	ごはん		とうふハンバーグオニ いそかあえ いもだんごじる	ニオンソース		ぎゅうにゅう とりにく と のり あぶら	うふ	こめ さとう かたくりこ いもだんご		ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ	596	22.3
3	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごもくラーメンスー あおのりポテトビー もやしとニラのナ <i>が</i>	-ンズ		ぎゅうにゅう うずらたまご だいず あお	なると	ちゅうかめん じゃがいもかたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ご	たけのこ	キャベツ チンゲンサイ きくらげ もやし	671	28.9
4	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカンパッには アスパラサラダ リボンマカロニのとう			ぎゅうにゅう だいず ベー とうにゅう		パン あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ こめこ		にんにく トマト ガス キャベツ きゅうり にんじん	634	27.8
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのもぐもぐか なめたけあえ あつあげのみそしる とうにゅうパンナニ	, 5		ぎゅうにゅう あつあげ わ みそ だいず	かめ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンナコッタ	こんにゃ	にんじん きくらげ く ピーマン こまつな なめたけ だいこん	633	24.1
6	金	Claru	ぎゅうにゅう	タンドリーサーモン ひじきのマヨネース かきたまじる			ぎゅうにゅう とうにゅうヨ ひじき とう かまぼこ た	ーグルト ふ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	きゅうり	にんにく キャベツ にんじん コーン えのきたけ ほうれんそう	600	29.3
9	月	ごはん		あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいいりけんち	<u> </u>		ぎゅうにゅう ちくわ あぶ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	だいこん	こまつな にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ながねぎ	607	26.6
10	火	ソフトめん		カレーミートソース かいそうとこんにゃ			ぎゅうにゅう だいず かい		ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが きゅうり	にんじん しめじ にんにく もやし こんにゃく	679	26.6
11	水	Claru	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ しおちゃんこじる			ぎゅうにゅう ぶたにく と		こめ さとう あぶら	もやし キャベツ こんにゃ		657	27.5
12	木	Clayu	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんが むげんキャベツ わかめとたまごのス			ぎゅうにゅう ぶたにく み なると たま	そ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	キャベツ	しょうが にんにく きゅうり にんじん えのきたけ サイ	606	24.4
13	金	C1870	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ かおりあえ じゃがいものみそし	る		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず	わかめ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも		こまつな にんじん たまねぎ	604	25.1
16	月	ごはん		ししゃものカレーやき かわりきんぴら キャベツのみそしる			ぎゅうにゅう ベーコン あ みそ だいず	つあげ	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	613	27.7
17	火	Claru	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にくそ ワンタンスープ	:ぼろ・ナムル)		ぎゅうにゅう だいず みそ		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが	たけのこ にんじん にんにく もやし そう たまねぎ はくさい サイ	606	23.9
18	水	アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツのケチャッ グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	プソース		ぎゅうにゅう ウインナー		こめこパン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ブロッコ	キャベツ きゅうり リー にんじん チンゲンサイ	637	27.7
19	木		ぎゅうにゅう	【あじめぐり〜きゅうながさきてんぷら(なきゅうりのかおりつはかたラーメンふう	4年~2個) がけ		ぎゅうにゅう あおのり ぶ かまぼこ		こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	だいこん	きゅうり キャベツ にんじん もやし そう きくらげ	615	23.3
20	金	C1870	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしちみや わふうのりポテサラ たまねぎのみそしる	ラ ダ		ぎゅうにゅう のり とうふ みそ だいず	あぶらあげ	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ もやし		685	27.7
23	月	ごはん		アスパラいりポーク ふくじんあえ	カレー		ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	しょうが	にんじん アスパラガス にんにく キャベツ だいこん なす しそ	614	18.9
24	火	Clarii	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみや きりぼしだいこんのや とりだんごじる		Χ)	ぎゅうにゅう ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ	あおのり ハム	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	キャベツ	だいこん にんじん ピーマン だいこん け ながねぎ	598	22.0
25	水	ごはん		【ふるさとこんだで さめのフライごまケチ はるさめサラダ もずくスープ	_		ぎゅうにゅう かまぼこ も		こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも		きゅうり にんじん チンゲンサイ ながねぎ	606	21.3
26	木	C1870	ぎゅうにゅう	だしまきたまご ひじきとツナのにも とんじる	 5の		ぎゅうにゅう ひじき ツナ とうふ みそ	ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも	さやいん	こんにゃく げん ごぼう ながねぎ	604	24.9
27	金	C1870	ぎゅうにゅう	みそだいず ほうれんそうとコーン じゃがいものそぼろ			ぎゅうにゅう みそ ぶたに あつあげ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん	コーン ほうれんそう たまねぎ く さやいんげん	644	27.0
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ぶたにくのBBQソ・ うめあえ だいこんのみそしる			ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず		こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく こまつな	ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり うめ だいこん えのきたけ きぬさや	609	24.9
				T 47 エ フ リ ギ						11年・1		今·与·	

一食平均エネルギー: 625 Kcal

たんぱく質:25.3 g

食塩:2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

6月は九州地方の献立です。

合月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れました。とうきびめしは、宮崎県の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそうです。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料理です。 資産 は宮崎県が全国一の量を誇ります。 長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料理です。 質別相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。 スープは福岡県を中心に食べられている豚骨系の博多ラーメン風に仕上げました。

脂質:19.8 g