

学校給食献立表(中ブロック) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 いそかじる ぶたにくのしょうがやき ヨーグルト	アップルパン 牛乳 ミネストローネ ウインナーのカレーあげ	あんかけどんぶり(むぎごはん) 牛乳 れんこんとツナのサラダ	わかめごはん 牛乳 <b>かやくうどん</b> なつとうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 ぶたかじる さばのうめに きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 はくさいスープ ジャーマンポテト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パシルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンウインナー <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> なつとう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねりうめ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう
こんだて	ごはん 牛乳 フルコギ ナムル	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあまずいため	パン 牛乳 まめのクリームスープ りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 <b>ズーミータン</b> マーボーだいこん	どんどこけめし 牛乳 みそしる ひじきととうもろこしのいために	-しよくいくのひー ごはん 牛乳 じゃが いかのてんぷら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> コチュジャン <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しらはなめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しるいんげんペースト <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうり <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> しおこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> たら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> こなかつお <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

(ピーナッツ)

学校給食献立表(中ブロック) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)	11月27日(月)	11月28日(火)
こんだて	ポークカレー(こめこ) 牛乳 だいこんサラダ	くろざとうパン 牛乳 きのこのスープ さつまいものかきあげ(こめこ) みかん	ごはん 牛乳 ためぎじる わふうハンバーグ ポイルやさい	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに ハンパンジー	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいのスープ ごまザンギ みかん	ごはん 牛乳 すきやきふうに あますあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こめぎぬぎ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

	11月29日(水)	11月30日(木)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 さわにわん あげまくろのこしきに	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ひねどりのレモンステーキ くろまめきなこクリーム	エネルギー	610kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	たんぱく質	23.3g
			脂質	29.7%
			カルシウム	310mg
			鉄	1.9mg
			ビタミンA	202μgRAE
			ビタミンB1	0.39mg
			ビタミンB2	0.47mg
			ビタミンC	23mg
			食塩相当量	2.2g
			食物繊維	4.4g
			マグネシウム	78mg
			亜鉛	2.9mg

## 献立紹介

### 作ってみませんか?

-11月16日(木)-

どんどろけめし

材料 5人分 分量(g)

精白米 ----- 400	A しょうゆ(濃) ----- 20
豆腐 ----- 125	砂糖 ----- 10
にんじん ----- 25	サラダ油 ----- 5
細切り昆布 ----- 1.5	
粉かつお ----- 1.5	

**【作り方】**

- ①ごはんと④を混ぜ合わせる。
- ②にんじんはせん切り、豆腐は手で崩しておく。
- ③サラダ油を熱し、にんじんを炒め、豆腐と細切り昆布を加えてさらに炒める。
- ④Aを入れ、水分が少なくなってきたら粉かつおを加える。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

\* 鳥取県の郷土料理  
鳥取県東部・中部の方言で雷を「どんどろ」と呼び、豆腐を炒める時の音が、雷に似ていることから、この料理の名前がついたといわれています。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎきつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: