

令和4年(2022年)9月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄^{えいようさんしよく き}・・・おもにエネルギーのもとになる食品 赤^{しよくひん あか}・・・おもに体を温めるもとになる食品 緑^{しよくひん みどり}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
1 日 (木)	ごはん	ごはん	低 150 中 173 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤
	かぼちゃのそぼろに	かぼちゃ ぶたミンチ つちしょうが じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら	60 20 0.5 30 30 5 2 1 3 2 2 1	緑 赤 緑 黄 緑 黄 黄
	カミカミもやし	もやし にんじん あおねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	60 15 1 0.1 0.8 3 0.3	緑 緑 緑 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	395	
	600	食塩相当量 g	0.42	
	20.5	カルシウム mg	0.51	
	1.3	鉄 mg	44	
	263	ビタミン B1 mg	7.1	
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
6 日 (火)	ごはん	ごはん	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	じゃがいものものにもの	じゃがいも とりにく いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	60 25 15 30 20 3 2 1 3 2 2	黄 赤 黄 赤 緑 緑 黄
	チンゲンサイのにびたし	チンゲンサイ さつまあげ えのきたけ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	40 10 10 10 1 2 0.5	緑 赤 緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	309	
	572	食塩相当量 g	0.48	
	22.1	カルシウム mg	33	
	1.5	鉄 mg	8.6	
	309	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
9 日 (金)	ごはん	ごはん	低 50 中 30 高 20	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さといもとりにくのちゅうかに	さといも とりにく うずらたまご あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ とりがらスープ ごまあぶら	50 30 20 3 1 1 0.5 3 10 0.1	黄 赤 赤 黄 黄
	あきのすましじる	えのきたけ しめじ かたぬきかまぼこ(つきみ) たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	5 5 10 20 10 5 5 2 0.2 130	緑 緑 赤 緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	269	
	578	食塩相当量 g	0.24	
	23.7	カルシウム mg	10	
	1.8	鉄 mg	3.1	
	269	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
14 日 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 40 中 30 高 20	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ぎゅうにくとズッキーニとトマトのソテー	ぎゅうにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ にんにく ズッキーニ トマト じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ ウスターソース さとう しお こしょう なたねあぶら	40 0.5 1 1.5 0.2 30 20 30 30 10 5 2 0.5 0.3 1	赤 緑 緑 黄 緑 黄 黄
	シャインマスカットゼリーミックス	シャインマスカットゼリー おうとう(かん)	40 30	黄 緑
	こけいチーズ	こけいチーズ	1 こ (10)	赤
	エネルギー	たん白質 g	418	
	640	食塩相当量 g	0.56	
	27.5	カルシウム mg	56	
	2.4	鉄 mg	6.2	
	418	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
2 日 (金)	ごはん	ごはん	低 70 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりのてりやき	とりにく つちしょうが にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	70 0.3 0.1 3 1.5 1.5 6	赤 緑 黄
	こまつなのみそしる	こまつな あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 30 10 11 3 130	緑 赤 緑 赤
	てづくりしそひじきふりかけ	ゆかり ひじき しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ みず	0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5	緑 赤 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	398	
	612	食塩相当量 g	0.54	
	30.1	カルシウム mg	15	
	3.2	鉄 mg	3.2	
	398	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
7 日 (水)	しよくパン	しよくパン	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とうふのチャンプル	とうふ(れいとう) ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん にら しめじ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	70 15 30 20 15 10 5 1 5 0.1 すこし 1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄
	つきみだんご	しらたまだんご さとう こいくちしょうゆ でんぶん みず	50 4.5 3 0.75 15	黄 黄 黄
	エネルギー	たん白質 g	363	
	615	食塩相当量 g	0.49	
	24.3	カルシウム mg	15	
	2.4	鉄 mg	3.6	
	363	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
12 日 (月)	ごはん	ごはん	低 20 中 30 高 40	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ようふうぶたじゃが	ぶたにく じゃがいも あかこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ だしけずり なたねあぶら	20 60 15 40 20 5 2 1 4 2 0.3 2 1	赤 黄 緑 緑 黄
	もやしのあまずいため	もやし にんじん さとう す こいくちしょうゆ ごまあぶら	50 15 1 1 1.5 0.5	緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	270	
	582	食塩相当量 g	0.47	
	20.1	カルシウム mg	28	
	1.3	鉄 mg	8.6	
	270	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
15 日 (木)	ごはん	ごはん	低 60 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりとうずらたまごのさっぱり	とりにく にんにく さとう す こいくちしょうゆ うずらたまご こんにやく	60 0.1 2 4 4 20 30	赤 緑 黄
	ベーコンとやさいのいためもの	バラベーコン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	10 50 30 30 10 3 0.1 すこし 1	赤 緑 緑 緑 黄
	エネルギー	たん白質 g	320	
	632	食塩相当量 g	0.6	
	27.7	カルシウム mg	38	
	1.7	鉄 mg	3.3	
	320	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
5 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	カレービーフン	ビーフン ぶたにく ちくわ キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ウスターソース こいくちしょうゆ カレーこ しお こしょう なたねあぶら	12 20 10 40 30 20 15 5 3 1 0.3 0.2 すこし 1	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄
	ちゅうかスープ	やきぶた とうふ(れいとう) もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ ごまあぶら	10 10 20 5 3 3 0.1 すこし 100 0.5	赤 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	317	
	588	食塩相当量 g	0.5	
	27	カルシウム mg	31	
	2.9	鉄 mg	5.1	
	317	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
8 日 (木)	ごはん	ごはん	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さかなのたつたあげ	さかなきりみ(ほっけ) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら	1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5	赤 緑 黄
	じゃがいもととうもろこしのみそしる	じゃがいも ホールコーン あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし にぼしだし	30 10 5 20 10 5 11 3 130	黄 緑 赤 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	347	
	681	食塩相当量 g	0.55	
	26.9	カルシウム mg	13	
	2.3	鉄 mg	5.1	
	347	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
13 日 (火)	なめし	なめし	低 163 中 186 高 209	黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム	1 ぼん	赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	かぼちゃのたたき	かぼちゃ なたねあぶら まぐろオイルづけ たまねぎ あおねぎ にんにく つちしょうが しろごま さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら	50 2.5 10 15 3 0.3 0.2 0.5 1 2 2 1	緑 黄 赤 緑 緑 黄
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 5 20 10 5 2 11 3 130	赤 赤 緑 緑 赤
	エネルギー	たん白質 g	391	
	652	食塩相当量 g	0.4	
	20.7	カルシウム mg	29	
	2.9	鉄 mg	4.4	
	391	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
16 日 (金)	ごはん	ごはん	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さばのピリッとジャン	さば あおねぎ つちしょうが にんにく さとう さけ す こいくちしょうゆ トウバンジャン みず	1 きれ (50) 2 1 0.5 3 1.5 2 4.5 0.1 15	赤 緑 緑 黄
	こめこめんのすましじる	こめこめん とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 5 20 10 10 3 5 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	254	
	671	食塩相当量 g	0.58	
	24.4	カルシウム mg	5	
	2	鉄 mg	1.9	
	254	ビタミン B1 mg		
		B2 mg		
		C mg		
		食物繊維 g		

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
20 日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ たまごいりトックスープ 	むぎごはん		黄					
		ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
		おたけしやんち	30 20 20 10 3 0.3 1 3 7 0.3 1	赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄					
		な	15 0.3 20 20 20 10 5 5 2 130	赤 黄 黄 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑					
		（タマゴ）							
		（トウモロコシ）							
		（ピーマン）							
		（ニンジン）							
		（キャベツ）							
		（オニオン）							
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
					B1 mg	B2 mg	C mg		
612	24.3	2.2	305	1.6	312	0.47	0.53	17	3.3

21 日 (水)	しょくパン	しょくパン					1 ぼん	黄 赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					8	赤	
	しろいんげんまめの クリームシチュー	しろいんげんまめ(かんそう) シヨルダーベーコン しろワイン じやがいも たまねぎ たにんじん パセリ					20 1 40 40 20 1	赤 黄 緑 緑 赤 赤 黄	
		ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら					30 3 1 1	緑 黄 黄 黄	
		しお こしょう ポークスー なたねあぶら					0.6 すこし 35 1	黄	
	やさいサラダ		キャベツ たにんじん ホールコーン					40 15 10	緑 緑 緑
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス1 ぼん				黄		
622	24.1	2.7	351	1.8	371	0.45	0.57	43	10

[illegible]

こん げつ し よう し ゃく ひん げん ざい りょう
今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質（28品目）食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

ビーフン	ちくわ	白玉団子	まぐろオイル揚げ	シャインマスカットゼリー	米粉めん	和風ドレッシング	
米	いとよりすり身 発酵調味料 砂糖 食塩 加工でんぷん(キャッサバ)	米粉 加工でんぷん(じゃがいも) 水	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 ぶどう果汁 乳酸 Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na ビタミン C 着色料 水	うるち米 でんぷん(じゃがいも) pH調整剤 グリシン 植物油	食用植物油脂 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆	
マーガリン	型抜きかまぼこ(月見)	菜めしの具	ゆかり	トック	一味唐辛子	白菜のキムチ	運動会予備日献立用
食用植物油脂 食用精製加工油脂 食塩 乳化剤 香料 カロテン色素 水 ※大豆 (蛋白質量 1ppm 未満、 また蒸留・精製の為表示不要)	魚肉 うらごし南瓜 加工でんぷん(キャッサバ) でんぷん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム 酵母エキス 酸味料	赤しそ 砂糖 食塩 酒精 食塩 水	上新粉 加工デンプン(じゃがいも) 酒精 食塩 水	赤唐辛子	白菜 大根 唐辛子 にんにく 人參 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	おにぎり 精白米 のり 食塩 乳製品(脱脂粉乳、全粉乳、ホエイパウダー、クリーム) 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 ポリデキストロース(食物繊維) 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水 ※乳

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 価 色					
26 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチ はくさいねぎ キマベツ たまねぎ にんにく にら きゅう ごぼう しょうゆ しお ごし なす しょう う あぶら	1 ぼん 40 15 30 30 10 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄					
	かきたまじる 	(たまご まんご ぶん かた たまご まん ご じん に み つ す け だ し じ る) ち しょう ゆ ぶ ん ご ん ぶ し る	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	黄 赤 黄 赤 緑 緑 緑					
591	27.3	2	294	1.5	300	0.58	0.57	23	4

27 日 (火)	ごはん	ごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぽん		赤
	さんまのかばやきふう	さんま つちしょうが さけ でんぶ なたね つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ					1 きれ (40)		赤	
							1		緑	
							1		黄	
							10		黄	
							2.5		黄	
							0.5		緑	
							3		黄	
							1.5			
							1.5			
							4.5			
	キャベツと	キャベツ					30		緑	
	じゃがいものみそじる	じゃがいも あぶらあげ にんじん あおね みそ にぼし にぼしだし					20		黄	
							5		赤	
							10		緑	
							5		緑	
							11		赤	
							3			
							130			
713	23.9	2.7	361	2.3	169	0.16	0.48	22	3.9	

28 日 (水)	コッペパン				コッペパン				低 45 中 75 高 89		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	コーンラーメン				ホールコーン ちゅうかめん(わいとう)				20 50		緑黄
					やまぶた				15		赤
					やまぶた				20		赤
					にんぎん				10		緑
					にあね				5		緑
					うすくちしょうゆ				0.1		
					しおしょう				すこし 2		
					ポークスープ				150		
	チンジャオロースー				ぶたにく(ほそぎり)				30		赤
					びたのマのこん				15		緑
					たけのこ				10		緑
					にんじん				10		
					みょうくちしょうゆ				0.5		
					ごしょう				2		
					しおしょう				0.1		
					すこし				すこし		
					でんぶ				0.3		黄
					ななぶら				0.5		黄
	マーガリン				マーガリン				1 こ (8)		黄
627	30.9	3.1	333	1.8	249	0.63	0.52	21	4.7		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
29 日 (木)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	きのこたっぷりにくどうふ			えのきたけ エリンギ しめじ ぎゅうにく やきどうふ(れいとう) しろねぎ あおねぎ さとう さけ みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら			20 10 10 30 65 15 5 2 1 1 5 1			緑 緑 緑 赤 赤 緑 黄
	こまつなのびたし			こまつな さつまあげ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり			40 10 10 1 1.5 0.5			黄 緑 赤 緑
	659	25.1	1.3	410	3.1	269	0.33	0.55	22	3.6

30 日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん	赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	40	赤
	こめこのゴロゴロ	くうが	0.1	赤
	チキンカレー	にしよう	0.1	緑
		りんご	1	黄
		いちご	50	緑
		バナナ	50	緑
		りんご	20	黄
		りんご	0.7	黄
		りんご	15	黄
ザワークラウト	ごはん	ごはん	4	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2	赤
	こめこのゴロゴロ	くうが	2	赤
	チキンカレー	にしよう	2.4	赤
		りんご	0.6	赤
		いちご	0.9	赤
		バナナ	55	黄
		りんご	2	黄
		りんご	10	赤
		りんご	60	赤
659	ごはん	ごはん	1.5	赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.1	赤
	こめこのゴロゴロ	くうが	0.1	赤
	チキンカレー	にしよう	0.1	赤
		りんご	0.1	赤
		いちご	0.1	赤
		バナナ	0.1	赤
		りんご	0.1	赤
		りんご	0.1	赤
		りんご	0.1	赤

今月の脂肪エネルギー比：22.7%

うんどうかい 運動会予備日献立	おにぎり			おにぎり			低1 (100) 中2 (200) 高2 (200)		黄	
	ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう			ぎゅうにゅう とりにく うちしょうが とつきい こんちしょうゆ ぶなくん たなあぶら ちゃんねい まいぎん じなねい にマッシュ ケスップ きさう くりしやうゆ いがね となちス なぶら			1 ぼん 40 0.3 0.5 2 10 2 40 40 20 5 4 2 2 3 10 1		赤 赤緑 黄 黄緑 黄 黄	
うんどうかい よび び うんどうかい よび び こんがで じっし 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 する学校については、献立が変更されます。										
673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4	

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。


このか きん さと とり にく ちゅう か に たまご
 ● 9日 (金) 里いもと鶏肉の中華煮 (うずら卵)


にち もく とり たまご に たまご
 ● 15日 (木) 鶏とうずら卵のさっぱり煮 (うずら卵)


はつか か たまご い けい らん
 ● 20日 (火) 卵入りトックスープ (鶏卵)


にち げつ じふ けい らん
 ● 26日 (月) かきたま汁 (鶏卵)

 こんだて
このマークの献立は、スチームコンベクション
ちょうり
オーブンで調理しています。

こんだて かい め あ あぶら し よう
このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

 にち もく あ どり なんばん づ にち か
 22日(木)「揚げ鶏とごぼうの南蛮漬け」は、13日(火)の
 あ あぶら し よう
 「かぼちゃのたたき」を揚げた油を使用しています。

！・！！ つき み ことし じゅうご や がつ とおか ど
【お月見】今年の十五夜は9月10日(土)です。

つき み きゅうれき がつ にち あな ひ じゅうご や
 お月見は、旧暦の8月15日に行われます。この日は「十五夜」

なん なか いちばんうつく しのげつ み
 ともいい、1年の中で一番美しい新月を見ることができます。

ことし がつ とおか ど じゅうご や
 今年は、9月10日(土)が十五夜にあたります。

とせ うつく つき ちゅうしゅう めいげつ いちめいげつ
 この時の美しい月は、「中秋の名月」「芋名月」ともよばれます。

つきま さと そな
 お月様に「おだんご」「おもち」「ススキ」「里いも」などをお供えし

しゅうかく かんしや うつく つき
 て、収穫の感謝をしながら、美しい月をながめます。



つきみ こんだて
お月見にちなんだ献立



ののか すい つき み だん ご ここのか きん ごと とりにく ちゅうか に
●7日(水)「月見団子」 ●9日(金)「里いもと鶏肉の中華煮」


 え ひめけん
 に ほん あじ
 日本の味めぐり【愛媛県】
 にち か
 13日(火)「かぼちゃのたたき」
 え ひめけん まつの ちやう あ お郡
 愛媛県の松野町では、揚げたかぼちゃやなすを大きな
 さら うえ さかな たま あお
 皿にならべ、その上に魚や玉ねぎ・青じそをちらし、ポン
 ず りょうり きやく きゅうしやく
 酢をかけた料理でお客様をおもてなしします。給食で
 あ づけ たま
 は、揚げたかぼちゃにまぐろのオイル漬(ツナ)や、玉ねぎ
 つか てづく
 を使った手作りのたれをかけて「かぼちゃの
 し あ
 たたき」に仕上げました。
