

令和4年 6月 学校給食献立表 (7~9年生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 </div> 		1 米飯 あじのかば焼き風 生揚げのみそ汁 アスパラとベーコンのいため物 牛乳	2 米飯 鶏肉のアドボ 中華スープ ひじきつくだ煮 (袋) 焼きビーフン 牛乳	3 たこピラフ かみかみサラダ 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトデザート 牛乳
6 米飯 肉じゃが 五目汁 じゃこのつくだ煮 焼きとうもろこし 牛乳	7 中華風炊き込みご飯 バンバンジー わかめスープ 赤魚の照り焼き 牛乳	8 米飯 豚ヒレカツ (りんごソース) 麦入りミネストローネ さかなふりかけ (袋) キャベツのゆず風味 牛乳	9 米飯 白身魚のレモンしょうゆ焼き なすのみそ汁 納豆 牛肉とにらのいため物 牛乳	10 米飯 ガパオ コーンクリームスープ 角チーズ 甘夏みかん缶 牛乳
13 米飯 さばのごまソース煮 すまし汁 わかめふりかけ (袋) ひじきの煮物 牛乳	14 米飯 ポテトサラダ ハッシュドビーフ 味付けいりこ 牛乳	15 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 かぼちゃのみそ汁 さわらの塩こうじ焼き 牛乳	16 米飯 鶏肉のチリソース 春雨スープ 切り干し大根のナムル ヨーグルトドリンク	17 切り干し大根のカレーピラフ ウインナーとソースいため 豆乳ポテトクリームスープ 牛乳
20 米飯 いりうの花 和風ポトフ さかなつくだ煮 (袋) ちくわの磯辺揚げ 牛乳	21 米飯 鮭のコーンマヨ風味焼き コンソメスープ 角チーズ 大根サラダ 牛乳	22 米飯 豚肉となすのしょうがいため トック セロリのきんぴら ナムル 牛乳	23 米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば 昆布ふりかけ (袋) ヒラヤーチ 牛乳	24 米飯 枝豆の塩ゆで こまつなカレー 福神漬 ピーチゼリー 牛乳
27 米飯 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジルパン粉焼き ヨーグルトドリンク	28 ひじきピラフ 鮭とキャベツのスパゲティ チキンスープ 味付けいりこ かぼちゃのカレー煮 牛乳	29 米飯 ぶりの梅焼きと酢の物 しょうが汁 昆布つくだ煮 (袋) 野菜いため 牛乳	30 米飯 ゴーヤのかき揚げ 豆腐のみそ汁 牛肉のつくだ煮 冷凍みかん 牛乳	

箕面の畑だより

3月下旬、坊島地区の荒木さんの畑を訪問しました。

春になり暖かい日が続いたこと

もあって、畑では野菜の花がきれいに咲いていました。

野菜の花クイズ

次の花は、何の野菜の花でしょう？

1



2



3



畑にはじゃがいもの芽も出ていました。これからどんどん成長して、葉が大きくなっていきます。葉が大きいと土の下で育っているじゃがいもも大きくなり、葉が小さいとじゃがいもも小さくなるそうです。この畑では6月中旬頃に収穫できる予定です、ひとつの株から5個くらいのじゃがいもが収穫できるそうですよ。



荒木さんは、子どもたちに安全でおいしい野菜を食べてもらえるようにと、なるべく農薬や化学肥料を使わずに野菜を栽培されています。「お肉が好きの子が多いと思うけど、しっかり成長するためには野菜も大切なので、肉だけでなく野菜もたくさん食べるようにしてほしい」と話しておられました。

クイズの答え：①ブロッコリー ②スナップえんどう ③そらまめ

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	782	29.9	23.2	379	2.8	277	0.40	0.55	30

～食中毒予防の3原則～

食中毒とは、食べ物を通して有害な細菌やウイルスなどを体内にとりこみ、腹痛や下痢などの症状を引き起こす病気のことです。食中毒は1年中起こりますが、6月～9月は気温や湿度が高く細菌が増えやすいため、食中毒が特に多くなる時期です。料理や食事をする時は、次の3つのことを意識して、食中毒を予防しましょう！

①つけない



料理をする時や食事の前は、せっけんをつけてきれいに手を洗いましょう。

②ふやさない



できあがった料理はすぐに食べましょう。食べられない時は、冷蔵庫などに入れて保管します。

③やっつける



細菌やウイルスは熱に弱いのでしっかり加熱しましょう。給食室では食材の中心まで加熱できたか、温度計を使って確認しています。



毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

〈URL〉 <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)	
		米飯 あじのかば焼き風 生揚げのみそ汁 アスパラとベーコンのいため物 牛乳		米飯 鶏肉のアドボ 中華スープ ひじきつくだ煮(袋) 焼きビーフン 牛乳		たこピラフ かみかみサラダ 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトデザート 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	90 g
		水	140 g	水	140 g	水	126 g
		あじ開き	1 枚	鶏肉	78 g	たこ	10 g
		でんぶん	9.6 g	たまねぎ	18 g	にんじん	5 g
		油	4.8 g	にんにく	0.36 g	たまねぎ	5 g
		水	6 g	酢	3.6 g	にんにく	0.3 g
		しょうゆ	2.4 g	砂糖	2.4 g	しょうゆ	0.5 g
		砂糖	1.2 g	しょうゆ	4.8 g	塩	1 g
		みりん	1.2 g	水	12 g	こしょう	0.01 g
		でんぶん	0.24 g	焼き豚	5.5 g	油	2 g
		生揚げ	22 g	たまねぎ	22 g	ガラスープ	3 g
		たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	ローズハム	8.8 g
		だいこん	22 g	はくさい	11 g	ごぼう	11 g
		キャベツ	11 g	えのきたけ	11 g	切り干し大根	1.1 g
		チンゲンサイ	11 g	こまつな	11 g	きゅうり	1.1 g
		信州みそ	4.4 g	白ごま	1.1 g	ホールコーン	11 g
		赤みそ	5.5 g	油	1.1 g	にんじん	5.5 g
		煮干し	4.4 g	だし昆布	0.55 g	砂糖	0.55 g
		水	110 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g
		ベーコン	10 g	水	110 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7.7 g
		グリーンアスパラガス	10 g	塩	0.66 g	油	1.1 g
		じゃがいも	25 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	55 g
		にんじん	5 g	しょうゆ	1.1 g	酒	1.1 g
		油	1 g	ひじきつくだ煮	1 袋	たまねぎ	33 g
		しょうゆ	0.5 g	牛肉	10 g	にんじん	16.5 g
		塩	0.1 g	米粉麺	5 g	キャベツ	16.5 g
		こしょう	0.01 g	キャベツ	10 g	さやいんげん	5.5 g
		牛乳	1 本	にんじん	10 g	にんにく	0.22 g
				ピーマン(青)	5 g	油	1.1 g
				ガラスープ	2 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
				塩	0.2 g	ホールトマト(缶)	8.8 g
				こしょう	0.01 g	トマトケチャップ	11 g
				しょうゆ	0.5 g	砂糖	0.22 g
				油	1 g	塩	0.55 g
				牛乳	1 本	こしょう	0.02 g
						水	44 g
						上新粉	1.1 g
						ヨーグルトデザート	1 個
						牛乳	1 本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)	
米飯 肉じゃが 五目汁 じゃこのつくだ煮 焼きとうもろこし 牛乳		中華風炊き込みご飯 バンバンジー わかめスープ 赤魚の照り焼き 牛乳		米飯 豚ヒレカツ(りんごソース) 麦入りミネストローネ さかなふりかけ(袋) キャベツのゆず風味 牛乳		米飯 白身魚のレモンしょうゆ焼き なすのみそ汁 納豆 牛肉とにらのいため物 牛乳		米飯 ガバオ コーンクリームスープ 角チーズ 甘夏みかん缶 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	136 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
牛肉	30 g	焼き豚	15 g	豚ヒレカツ	1 枚	ホキ	60 g	鶏肉	60 g
じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	油	4 g	たまねぎ	12 g	凍り豆腐(細切り)	1.1 g
たまねぎ	24 g	しょうが	0.1 g	たまねぎ	10 g	みりん	1.2 g	たまねぎ	30 g
糸こんにやく	12 g	油	2 g	油	0.5 g	塩	0.24 g	ピーマン(青)	6 g
にんじん	6 g	酒	1 g	りんごピューレ(缶)	3 g	レモン果汁	2.4 g	ピーマン(赤)	6 g
グリーンピース	3.6 g	しょうゆ	1 g	ウスターソース	3 g	しょうゆ	1.2 g	しょうが	0.24 g
油	1.2 g	塩	0.5 g	砂糖	0.1 g	油	1.2 g	にんにく	0.24 g
水	12 g	みりん	0.7 g	鶏肉	16.5 g	生揚げ	11 g	油	1.2 g
砂糖	2.4 g	鶏肉	33 g	押麦	2.2 g	なす	11 g	酒	1.2 g
しょうゆ	3.6 g	酒	1.1 g	セロリ	1.1 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	2.4 g
鶏肉	22 g	きゅうり	22 g	たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	みりん	0.36 g
だいこん	22 g	にんじん	11 g	じゃがいも	22 g	じゃがいも	22 g	砂糖	1.2 g
にんじん	11 g	白ごま	1.1 g	にんじん	11 g	ほうれんそう	11 g	塩	0.36 g
たけのこ(水煮)	11 g	ねりごま	1.65 g	こまつな	11 g	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.01 g
ごぼう	11 g	酢	2.2 g	ホールトマト(缶)	8.8 g	赤みそ	5.5 g	バジルペースト	3.6 g
こまつな	11 g	砂糖	1.1 g	トマトケチャップ	8.8 g	煮干し	4.4 g	ベーコン	11 g
だし昆布	1.1 g	しょうゆ	1.65 g	油	1.1 g	水	110 g	ホールコーン	11 g
けずり節	1.65 g	油	1.1 g	砂糖	0.22 g	納豆(カップ)	1 個	クリームコーン(缶)	27.5 g
水	110 g	牛肉	11 g	塩	0.66 g	牛肉	20 g	たまねぎ	22 g
塩	0.66 g	生わかめ	2.2 g	こしょう	0.02 g	にんにく	0.2 g	にんじん	11 g
しょうゆ	1.1 g	たまねぎ	22 g	フイヨン(缶)	4.4 g	たまねぎ	20 g	チンゲンサイ	11 g
ちりめんじゃこ	7.2 g	キャベツ	16.5 g	水	110 g	エリンギ	10 g	油	1.1 g
白ごま	1.2 g	だいこん	16.5 g	さかなふりかけ	1 袋	にら	8 g	フイヨン(缶)	4.4 g
砂糖	1.2 g	にんじん	11 g	焼き竹輪	10 g	油	1 g	水	88 g
しょうゆ	1.2 g	にら	5.5 g	キャベツ	30 g	塩	0.1 g	塩	0.77 g
酒	1.2 g	油	1.1 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.02 g
カットコーン	1 個	ガラスープ	4.4 g	油	2 g	しょうゆ	1.5 g	でんぷん	1.1 g
塩	0.5 g	だし昆布	0.55 g	ゆずマーマレード	4 g	砂糖	1 g	角チーズ	1 個
しょうゆ	1 g	水	110 g	酢	1 g	牛乳	1 本	甘夏みかん(缶)	50 g
みりん	1 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1 g			牛乳	1 本
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g				
		しょうゆ	1.1 g	牛乳	1 本				
		赤魚	1 切						
		酒	1 g						
		しょうゆ	3 g						
		砂糖	2 g						
		みりん	1 g						
		油	1 g						
		牛乳	1 本						

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)	
米飯 さばのごまソース煮 すまし汁 わかめふりかけ(袋) ひじきの煮物 牛乳		米飯 ポテトサラダ ハッシュドビーフ 味付けいりこ 牛乳		米飯 牛肉とごぼうのいため煮 かぼちゃのみそ汁 さわらの塩こうじ焼き 牛乳		米飯 鶏肉のチリソース 春雨スープ 切り干し大根のナムル ヨーグルトドリンク		切り干し大根のカレーピラフ ウインナーとソースいため 豆乳ポテトクリームスープ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	113 g
さば	1 切	ロースハム	8.8 g	牛肉	24 g	鶏肉	66 g	たまねぎ	15 g
白ごま	0.6 g	じゃがいも	38.5 g	たまねぎ	24 g	塩	0.12 g	切り干し大根	3 g
ウスターソース	3.6 g	たまねぎ	5.5 g	ごぼう	12 g	こしょう	0.01 g	にんじん	5 g
しょうゆ	2.4 g	にんじん	5.5 g	にんじん	12 g	でんぷん	9.6 g	にんにく	0.5 g
酒	2.4 g	きゅうり	5.5 g	干しいたけ	0.36 g	油	6.6 g	油	2 g
しょうが	1.2 g	油	1.1 g	糸こんにゃく	12 g	たまねぎ	18 g	ガラスープ	3 g
砂糖	3.6 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	8.8 g	糸こんにゃく	12 g	葉ねぎ	3.6 g	塩	0.8 g
水	12 g	こしょう	0.11 g	砂糖	2.4 g	トマトケチャップ	8.4 g	こしょう	0.01 g
鶏肉	16.5 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	3.6 g	しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	1 g
だいこん	16.5 g	牛肉	27.5 g	油	1.2 g	酒	1.2 g	カレー粉	0.4 g
たまねぎ	16.5 g	たまねぎ	55 g	油揚げ	5.5 g	砂糖	1.2 g	ウインナーソーセージ	2 本
はくさい	11 g	にんじん	16.5 g	かぼちゃ	33 g	トウバンジャン	0.12 g	油	1.2 g
にんじん	11 g	エリンギ	11 g	キャベツ	16.5 g	水	3.6 g	キャベツ	30 g
えのきたけ	5.5 g	こまつな	11 g	にんじん	11 g	牛肉	11 g	たまねぎ	10 g
こまつな	11 g	セロリ	1.1 g	こまつな	11 g	はるさめ	3.3 g	ウスターソース	2 g
だし昆布	0.55 g	油	1.2 g	煮干し	4.4 g	たまねぎ	22 g	塩	0.2 g
けずり節	1.65 g	トマトピューレ	9.6 g	水	110 g	にんじん	11 g	こしょう	0.01 g
水	110 g	トマトケチャップ	9.6 g	赤みそ	5.5 g	たけのこ(水煮)	11 g	油	1 g
塩	0.66 g	ウスターソース	1.2 g	信州みそ	4.4 g	チンゲンサイ	16.5 g	鶏肉	22 g
しょうゆ	1.1 g	米粉ハヤシルウ	3.6 g	さわら	50 g	油	1.1 g	じゃがいも	33 g
わかめふりかけ	1 袋	上新粉	1.2 g	塩こうじ	3 g	ガラスープ	4.4 g	たまねぎ	27.5 g
ひじき	1 g	ブイヨン(缶)	4.8 g	油	0.5 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g
牛肉	15 g	水	72 g	牛乳	1 本	水	110 g	しめじ	11 g
にんじん	10 g	塩	0.6 g			塩	0.66 g	クリームコーン(缶)	11 g
さやいんげん	5 g	こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g	こまつな	11 g
砂糖	1 g	味付けいりこ	1 袋			しょうゆ	1.1 g	豆乳	33 g
しょうゆ	2 g	牛乳	1 本			焼き豚	8 g	ブイヨン(缶)	4.4 g
みりん	1 g					切り干し大根	2 g	水	77 g
油	1 g					きゅうり	25 g	塩	0.77 g
牛乳	1 本					にんじん	10 g	こしょう	0.02 g
						ごま油	0.3 g	牛乳	1 本
						しょうゆ	1.5 g		
						砂糖	1 g		
						ヨーグルトドリンク	1 本		

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)	
米飯 いりうの花 和風ポトフ さかなつくだ煮(袋) ちくわの磯辺揚げ 牛乳		米飯 鮭のコーンマヨ風味焼き コンソメスープ 角チーズ 大根サラダ 牛乳		米飯 豚肉となすのしょうがいため トック セロリのきんぴら ナムル 牛乳		米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば 昆布ふりかけ(袋) ヒラヤーチ 牛乳		米飯 枝豆の塩ゆで こまつなカレー 福神漬 ピーチゼリー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	24 g	さけ	1 切	豚肉	48 g	パインアップル(缶)	60 g	えだまめ	30 g
凍り豆腐(粉)	3.6 g	塩	0.12 g	酒	1.2 g	かまぼこ	11 g	塩	0.36 g
にんじん	9.6 g	こしょう	0.01 g	しょうが	0.96 g	米粉平麺(太)	5.5 g	まぐろ油漬	38.5 g
れんこん	9.6 g	ホールコーン	12 g	なす	18 g	はくさい	22 g	じゃがいも	38.5 g
葉ねぎ	3.6 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	9.6 g	油	1.2 g	たまねぎ	22 g	たまねぎ	44 g
だし汁	12 g	しょうゆ	1.8 g	たまねぎ	12 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g
油	1.2 g	みりん	1.8 g	にんじん	6 g	葉ねぎ	5.5 g	こまつな	22 g
しょうゆ	2.4 g	砂糖	0.84 g	葉ねぎ	6 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	にんにく	0.33 g
砂糖	1.2 g	鶏肉	16.5 g	油	1.2 g	花かつお	1.1 g	しょうが	0.33 g
豚肉	33 g	たまねぎ	22 g	砂糖	1.2 g	水	110 g	油	1.2 g
じゃがいも	27.5 g	キャベツ	22 g	しょうゆ	2.4 g	塩	0.66 g	ブイヨン(缶)	6 g
たまねぎ	27.5 g	じゃがいも	16.5 g	牛肉	11 g	しょうゆ	1.1 g	トマトケチャップ	8.4 g
だいこん	22 g	にんじん	11 g	トック	22 g	豚肉	38.5 g	ウスターソース	2.4 g
にんじん	11 g	パセリ	0.33 g	たまねぎ	16.5 g	しょうが	0.33 g	しょうゆ	3.6 g
しめじ	11 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	にんじん	11 g	水	11 g	塩	0.72 g
ほうれんそう	11 g	水	110 g	えのきたけ	11 g	砂糖	1.1 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g
だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	こまつな	11 g	しょうゆ	2.2 g	上新粉	4.8 g
ブイヨン(缶)	4.4 g	こしょう	0.02 g	生わかめ	2.2 g	酒	1.1 g	油	3.6 g
塩	0.66 g	角チーズ	1 個	だし昆布	0.55 g	こんぶふりかけ	1 袋	カレー粉	0.84 g
こしょう	0.02 g	焼き豚	10 g	ガラスープ	4.4 g	まぐろ油漬	10 g	水	72 g
しょうゆ	1.1 g	だいこん	20 g	水	110 g	もずく	8 g	福神漬	9.6 g
水	88 g	きゅうり	10 g	しょうゆ	1.1 g	にんじん	6 g	ピーチゼリー	1 個
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	にんじん	10 g	塩	0.66 g	にら	6 g	牛乳	1 本
焼き竹輪	0.5 本	油	1 g	こしょう	0.02 g	じゃがいも	15 g		
上新粉	6 g	酢	2 g	ちりめんじゃこ	3.6 g	上新粉	5 g		
青のり	0.1 g	しょうゆ	1.5 g	セロリ	6 g	塩	0.1 g		
水	8 g	塩	0.1 g	油	1.2 g	ウスターソース	1 g		
油	4 g	砂糖	0.5 g	砂糖	1.2 g	油	2.5 g		
牛乳	1 本	牛乳	1 本	しょうゆ	1.2 g	牛乳	1 本		
				にんじん	15 g				
				砂糖	0.5 g				
				しょうゆ	1 g				
				ごま油	0.5 g				
				だいこん	15 g				
				ほうれんそう	10 g				
				白ごま	1 g				
				コチュジャン	0.5 g				
				砂糖	0.3 g				
				しょうゆ	0.8 g				
				牛乳	1 本				

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)	
米飯 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジルパン粉焼き ヨーグルトドリンク		ひじきピラフ 鮭とキャベツのスパゲティ チキンスープ 味付けいりこ かぼちゃのカレー煮 牛乳		米飯 ぶりの梅焼きと酢の物 しょうが汁 昆布つくだ煮(袋) 野菜いため 牛乳		米飯 ゴーヤのかき揚げ 豆腐のみそ汁 牛肉のつくだ煮 冷凍みかん 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	90 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	78 g	ひじき	0.5 g	ぶり	1 切	焼き竹輪	9.6 g
たまねぎ	18 g	ベーコン	5 g	油	1.2 g	にがうり	9.6 g
しょうゆ	3.6 g	にんじん	10 g	梅肉	4.8 g	たまねぎ	24 g
ゆずマーマレード	12 g	ホールコーン	10 g	みりん	1.2 g	にんじん	6 g
酒	1.2 g	ガラスープ	3 g	きゅうり	12 g	モロヘイヤ	3.6 g
水	1.2 g	塩	1 g	切り干し大根	1.2 g	上新粉	14.4 g
ベーコン	16.5 g	こしょう	0.01 g	にんじん	3.6 g	水	8.4 g
キャベツ	22 g	油	2 g	酢	1.8 g	塩	0.36 g
たまねぎ	22 g	さけ水煮(缶)	9.6 g	砂糖	1.2 g	油	6 g
にんじん	11 g	キャベツ	18 g	しょうゆ	0.36 g	豆腐(冷)	22 g
トマト	11 g	たまねぎ	12 g	塩	0.12 g	だいこん	22 g
ほうれんそう	8.8 g	にんじん	6 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	16.5 g
トマトケチャップ	8.8 g	米粉スパゲティ	6.6 g	生揚げ	11 g	にんじん	11 g
ブイオン(缶)	6.6 g	糸こんにゃく	9.6 g	たまねぎ	22 g	葉ねぎ	5.5 g
油	1.1 g	にんにく	0.24 g	にんじん	11 g	煮干し	4.4 g
水	110 g	油	1.2 g	とうがん	11 g	水	110 g
塩	0.55 g	ガラスープ	2.4 g	こまつな	11 g	信州みそ	4.4 g
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.2 g	しょうが	0.55 g	赤みそ	5.5 g
じゃがいも	30 g	塩	0.36 g	けずり節	1.65 g	牛肉	30 g
ホールコーン	10 g	こしょう	0.01 g	だし昆布	0.55 g	糸こんにゃく	4.8 g
ズッキーニ	10 g	鶏肉	22 g	水	110 g	しょうが	0.36 g
オリーブ油	1 g	じゃがいも	22 g	しょうゆ	1.1 g	酒	1.2 g
バジルペースト	1.5 g	たまねぎ	22 g	塩	0.66 g	砂糖	1.2 g
塩	0.2 g	にんじん	11 g	こんぶつくだ煮	1 袋	油	1.2 g
こしょう	0.01 g	パセリ	0.33 g	牛肉	15 g	しょうゆ	2.4 g
米パン粉	1 g	ブイオン(缶)	8.8 g	キャベツ	20 g	みりん	1.2 g
ヨーグルトドリンク	1 本	油	1.1 g	にんじん	10 g	水	3.6 g
		水	110 g	ピーマン(青)	8 g	冷凍みかん	1 個
		塩	0.66 g	油	1 g	牛乳	1 本
		こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g		
		味付けいりこ	1 袋	塩	0.3 g		
		牛肉	15 g	牛乳	1 本		
		かぼちゃ	25 g				
		たまねぎ	10 g				
		油	1 g				
		しょうゆ	2 g				
		砂糖	0.3 g				
		カレー粉	0.3 g				
		ウスターソース	0.5 g				
		水	20 g				
		でんぶん	0.3 g				
		牛乳	1 本				