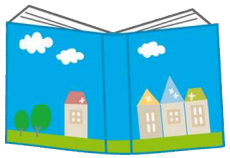
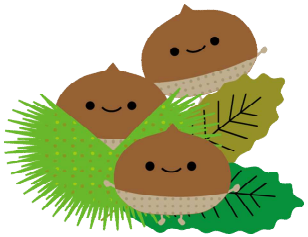
令和4年 11月　学 校 給 食 献 立 表　（7～9年生）

＊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
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。	1 **〈読書週間献立〉** ガーリックライス シャキシャキサラダ アーモのトマトシチュー 洋なし缶 ヨーグルトドリンク	2 米飯 ほっけの一夜干しと塩こうじいため 豚汁 焼きのり はくさいのいため煮 牛乳	3 	4 **〈読書週間献立〉** しめじご飯 秋さけのチャンチャン焼き 沢煮汁 りんごゼリー ゆでとうもろこし 牛乳
7 米飯 チヂミ 変わりマーボ豆腐 もやしときのこのナムル 牛乳	8 **〈いい歯の日献立〉** 米飯 たこの磯辺揚げ 根菜汁 さけそぼろ いい歯の日セレクト 牛乳	9 **〈読書週間献立〉** コーンライス パルゥハンバーグ ポメスープ スライスチーズ 牛乳	10 米飯 さつまいもサラダ 鶏肉のうま煮 昆布ふりかけ（袋） きんぴら 牛乳	11 米飯 牛丼 みそ汁 味付けいりこ もやしの塩昆布サラダ 牛乳
14 キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク	15 米飯 さばのしょうが煮 五目みそ汁 ひじきつくだ煮（袋） じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	16 米飯 プルコギ コーンスープ 韓国のり トッポギ 牛乳	17 米飯 くじらの竜田揚げ(オーロラソース) すまし汁 さかなふりかけ（袋） さつまいものレモン煮 牛乳	18 米飯 ドライカレー キャベツのスープ 大根とツナのソテー 牛乳
21 米飯 鶏肉のバーベキューソース丼 かぶのポタージュ 角チーズ 牛乳	22 米飯 牛肉とさといもの煮物 かす汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	23 	24 **〈和食の日献立〉** 米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 わかめふりかけ（袋） ひじきのいり煮 牛乳	25 ツナピラフ 鶏肉のコーンフレーク揚げ ボルシチ 味付けいりこ 牛乳
28 米飯 さつまいもの肉じゃが 生揚げのみそ汁 しば漬 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳	29 米飯 野菜ソテー 骨太カレー みかん缶 牛乳	30 米飯 豚肉のソースいため 肉団子のスープ 昆布つくだ煮（袋） 赤魚の照り焼き 牛乳	☆１１月８日はセレクト給食です☆ ２学期のセレクト給食はいい歯（１１・８）の日セレクトです。あらかじめ、「いもかりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。あなたはどちらを選びましたか？よくかんで食べてくださいね。 （献立表には、「いもかりんとう」を選んだ場合の栄養価をのせています。）	

箕面市教育委員会

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

箕面の畑だより

まだまだ暑い９月の上旬、新稲にある籔本（やぶもと）さんの畑を訪れました。畑では、かぼちゃ、ピーマン、ししとう、だいこん、カリフラワー、きゅうり、なす、オクラなど 13 種類の野菜が植えられていました。

野菜の葉クイズ

何の野菜の葉でしょう？

①甘さが特徴の「紅はるか」という品種

②　かぼちゃの仲間（なかま）

③「金時」や「おこのみ」などの種類があります

籔本（やぶもと）さんに今年の夏に苦労したことをうかがうと、雨が降らない日が続いて種まきをしてもうまく芽が出なかったことや、逆に大雨が降って畑の畝が崩れてしまい、もう一度種まきをやりなおしたことだそうです。

そんな中でも籔本（やぶもと）さんは、種をまく時期を少しずつずらして、にんじんを一年中収穫できるか挑戦していらっしゃるそうです。（右写真）

新鮮でおいしいにんじんがいつも食べられるとうれしいですね。

クイズの答え：①さつまいも　②ズッキーニ　③にんじん

一ヶ月　平均								
ｴﾈﾙｷﾞｰ（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）
784	30.8	22.4	381	2.8	270	0.43	0.54	30

読書週間献立

１０月２７日(木)～１１月９日(水)は読書週間です！
今年も本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。

○１日(火)「アーモのトマトシチュー」…「ありがとう、アーモ！」より

おいしそうなシチューのにおいをかぎつけた近所のひとたちに、アーモはトマトが入った特製シチューをふるまいます。作者オーゲ・モーラさんが大切にしている特製シチューの作り方を、給食用にアレンジしました。

○４日(金)「しめじご飯」「秋鮭のチャンチャン焼き」
…「妖怪アパートの幽雅な食卓　～るり子さんのお料理日記～」より

妖怪アパートに住んでいる手首だけの幽霊「るり子さん」が、住人にふるまう絶品のおいしい料理です。

○９日(水)「パルゥハンバーグ」「ポメスープ」
…「本好きの下剋上　～司書になるためには手段を選んでいられません～
第一部　兵士の娘Ⅰ」より

本好き女子大生・麗乃（うらの）が生まれ変わったのは、「異世界の兵士の家の幼い少女・マイン」でした。米や日本の調味料がない世界で、和食が恋しい！どうしても和食が食べたいマインが、工夫して作った料理です。

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

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)
	ガーリックライス シャキシャキサラダ アーモのトマトシチュー 洋なし缶 ヨーグルトドリンク	米飯 ほっけの一夜干しと塩こうじいため 豚汁 焼きのり はくさいのいため煮 牛乳		しめじご飯 秋さけのチャンチャン焼き 沢煮汁 りんごゼリー ゆでとうもろこし 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	90 g
		水	140 g	水	140 g			水	126 g
		たまねぎ	10 g	ほっけ一夜干し	1 切			鶏肉	10 g
		にんじん	5 g	油	1 g			油揚げ	3 g
		にんにく	0.8 g	にんじん	24 g			しめじ	5 g
		ガラスープ	3 g	ピーマン(青)	6 g			えのきたけ	6 g
		塩	1 g	塩こうじ	0.6 g			しょうが	0.3 g
		こしょう	0.01 g	白ごま	0.6 g			塩	1 g
		油	2 g	油	1.2 g			みりん	1.2 g
		ベーコン	8.8 g	豚肉	22 g			しょうゆ	1 g
		れんこん	11 g	さつまいも	22 g			酒	1 g
		にんじん	11 g	たまねぎ	16.5 g			油	1.2 g
		砂糖	0.55 g	にんじん	11 g			さけ	54 g
		しょうゆ	1.1 g	ささがきごぼう	5.5 g			酒	1.2 g
		キャベツ	11 g	つきこんにゃく	5.5 g			塩	0.24 g
		きゅうり	11 g	葉ねぎ	5.5 g			こしょう	0.01 g
		酢	1.1 g	油	1.1 g			油	1.2 g
		砂糖	0.33 g	赤みそ	5.5 g			もやし	12 g
		塩	0.22 g	信州みそ	4.4 g			キャベツ	24 g
		油	1.65 g	だし昆布	1.1 g			にら	6 g
		こしょう	0.01 g	けずり節	1.65 g			白みそ	4.8 g
		鶏肉	38.5 g	水	110 g			信州みそ	2.4 g
		塩	0.11 g	焼きのり	1 袋			酒	3 g
		こしょう	0.01 g	鶏肉	10 g			みりん	1.2 g
		酒	1.1 g	はくさい	20 g			砂糖	0.6 g
		じゃがいも	33 g	にんじん	10 g			しょうゆ	0.96 g
		たまねぎ	33 g	もやし	10 g			油	1.2 g
		にんじん	11 g	水	10 g			豚肉	22 g
		ほうれんそう	5.5 g	しょうゆ	1.5 g			だいこん	22 g
		油	1.1 g	砂糖	0.5 g			はくさい	11 g
		ホールトマト(缶)	11 g	みりん	1 g			にんじん	5.5 g
		トマトケチャップ	11 g	油	1 g			つきこんにゃく	8.8 g
		上新粉	4.4 g	牛乳	1 本			こまつな	11 g
		油	3.3 g					だし昆布	1.1 g
		ブイヨン(缶)	4.4 g					けずり節	1.65 g
		水	66 g					水	110 g
		カレー粉	0.22 g					塩	0.66 g
		砂糖	0.11 g					しょうゆ	1.1 g
		塩	0.55 g					りんごゼリー	1 個
		こしょう	0.01 g					カットコーン	1 個
		洋なし(缶)	50 g					塩	0.2 g
		ヨーグルトドリンク	1 本					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

11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)
米飯 チヂミ 変わりマーボ豆腐 もやしときのこのナムル 牛乳	米飯 たこの磯辺揚げ 根菜汁 さけそぼろ いい歯の日セレクト 牛乳	コーンライス パルゥハンバーグ ポメスープ スライスチーズ 牛乳	米飯 さつまいもサラダ 鶏肉のうま煮 昆布ふりかけ(袋) きんぴら 牛乳	米飯 牛丼 みそ汁 味付けいりこ もやしの塩昆布サラダ 牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
まぐろ油漬	12 g
にら	6 g
にんじん	6 g
じゃがいも	18 g
上新粉	4.8 g
塩	0.12 g
しょうゆ	0.6 g
油	2.4 g
生揚げ	38.5 g
豚肉	27.5 g
はくさい	22 g
たまねぎ	22 g
にんじん	16.5 g
葉ねぎ	5.5 g
しょうが	0.55 g
にんにく	0.33 g
油	1.1 g
信州みそ	3.3 g
赤みそ	2.2 g
水	44 g
しょうゆ	2.2 g
砂糖	1.1 g
トウバンジャン	0.11 g
でんぷん	1.1 g
鶏肉	10 g
もやし	15 g
にんじん	5 g
えのきたけ	10 g
チンゲンサイ	10 g
ごま油	1 g
砂糖	0.1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.2 g
みりん	0.2 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
たこ	60 g
上新粉	9.6 g
塩	0.12 g
青のり	0.12 g
水	14.4 g
油	6 g
鶏肉	16.5 g
にんじん	16.5 g
たまねぎ	11 g
はくさい	11 g
れんこん	11 g
ささがきごぼう	11 g
こまつな	11 g
けずり節	1.65 g
だし昆布	1.1 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
油	1.1 g
さけ水煮(缶)	18 g
白ごま	0.6 g
砂糖	0.6 g
しょうゆ	1.2 g
みりん	0.6 g
油	0.6 g
芋かりんとう	どちらか
炒り黒豆	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学
米	90 g
水	140 g
ホールコーン	20 g
ガラスープ	3 g
塩	1 g
油	2 g
牛肉	12 g
豚肉	30 g
凍り豆腐(粉)	4.2 g
水	3.6 g
たまねぎ	24 g
でんぷん	1.8 g
塩	0.36 g
こしょう	0.01 g
油	1.2 g
ウスターソース	3.6 g
砂糖	1.2 g
鶏肉	22 g
たまねぎ	22 g
キャベツ	16.5 g
にんじん	11 g
干ししいたけ	0.55 g
こまつな	8.8 g
にんにく	0.33 g
しょうが	0.55 g
ホールトマト(缶)	8.8 g
トマトケチャップ	8.8 g
油	0.55 g
ガラスープ	4.4 g
水	110 g
砂糖	0.11 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
スライスチーズ	1 枚
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
まぐろ油漬	11 g
さつまいも	44 g
たまねぎ	11 g
きゅうり	5.5 g
油	1.1 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8.8 g
塩	0.11 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	55 g
酒	1.1 g
たまねぎ	33 g
にんじん	16.5 g
キャベツ	27.5 g
ホールコーン	7.7 g
油	1.1 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	4.4 g
水	88 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1.1 g
こんぶふりかけ	1 袋
牛肉	10 g
れんこん	20 g
にんじん	10 g
ピーマン(青)	10 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
牛肉	48 g
たまねぎ	42 g
糸こんにゃく	12 g
えのきたけ	9.6 g
しょうが	0.36 g
油	0.6 g
しょうゆ	4.2 g
酒	2.4 g
砂糖	1.44 g
みりん	1.2 g
水	12 g
鶏肉	11 g
さといも	22 g
はくさい	16.5 g
だいこん	16.5 g
にんじん	11 g
こまつな	5.5 g
信州みそ	4.4 g
赤みそ	5.5 g
煮干し	4.4 g
水	110 g
味付けいりこ	1 袋
焼き竹輪	8 g
もやし	25 g
きゅうり	10 g
にんじん	10 g
塩昆布	1 g
ごま油	1 g
砂糖	0.3 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

11月14日(月)

キャロットライス
焼肉サラダ
豆乳クリームシチュー
ヨーグルトドリンク

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
にんじん	10 g
ガラスープ	3 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
油	2 g
牛肉	22 g
酒	1.1 g
しょうゆ	1.1 g
砂糖	0.55 g
葉ねぎ	3.3 g
油	1.1 g
キャベツ	22 g
きゅうり	11 g
ホールコーン	5.5 g
にんじん	5.5 g
白ごま	1.1 g
酢	0.55 g
レモン果汁	0.55 g
砂糖	0.33 g
塩	0.22 g
鶏肉	38.5 g
さつまいも	33 g
たまねぎ	44 g
にんじん	5.5 g
しめじ	5.5 g
チンゲンサイ	5.5 g
油	1.1 g
豆乳	33 g
上新粉	4.4 g
油	3.3 g
ブイヨン(缶)	6.6 g
水	77 g
塩	0.77 g
こしょう	0.02 g
ヨーグルトドリンク	1 本

11月15日(火)

米飯
さばのしょうが煮
五目みそ汁
ひじきつくだ煮(袋)
じゃがいもの塩こうじいため
牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
さば	1 切
しょうが	1.2 g
しょうゆ	3 g
砂糖	1.8 g
酒	1.2 g
みりん	1.2 g
水	6 g
生揚げ	16.5 g
だいこん	16.5 g
れんこん	16.5 g
にんじん	11 g
ささがきごぼう	11 g
ほうれんそう	11 g
信州みそ	4.4 g
赤みそ	5.5 g
煮干し	4.4 g
水	110 g
ひじきつくだ煮	1 袋
ベーコン	8 g
じゃがいも	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
さやいんげん	5 g
塩こうじ	3 g
油	1 g
牛乳	1 本

11月16日(水)

米飯
プルコギ
コーンスープ
韓国のり
トッポギ
牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
牛肉	42 g
にんにく	0.6 g
たまねぎ	18 g
もやし	12 g
にんじん	12 g
切り干し大根	2.2 g
にら	6 g
ごま油	1.2 g
しょうゆ	3.6 g
酒	2.4 g
りんごピューレ(缶)	1.8 g
砂糖	1.2 g
白ごま	1.44 g
コチュジャン	0.6 g
鶏肉	16.5 g
クリームコーン(缶)	27.5 g
ホールコーン	11 g
たまねぎ	22 g
えのきたけ	8.8 g
こまつな	11 g
油	1.2 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	4.4 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1.1 g
韓国のり	1 袋
焼き豚	15 g
トッポギ	20 g
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
油	1 g
塩	0.1 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1.5 g
水	10 g
牛乳	1 本

11月17日(木)

米飯
くじらの竜田揚げ(オーロラソース)
すまし汁
さかなふりかけ(袋)
さつまいものレモン煮
牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
くじら	66 g
しょうが	1.2 g
酒	2.4 g
でんぷん	12 g
油	6.6 g
トマトケチャップ	7.2 g
砂糖	3 g
赤みそ	2.4 g
水	3.6 g
鶏肉	11 g
はくさい	22 g
だいこん	16.5 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
葉ねぎ	5.5 g
だし昆布	1.1 g
けずり節	1.65 g
水	110 g
塩	0.66 g
しょうゆ	1.1 g
さかなふりかけ	1 袋
さつまいも	50 g
砂糖	3 g
塩	0.1 g
レモン果汁	0.6 g
水	20 g
牛乳	1 本

11月18日(金)

米飯
ドライカレー
キャベツのスープ
大根とツナのソテー
牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	48 g
凍り豆腐(細切り)	3.3 g
にんじん	12 g
たまねぎ	36 g
ホールトマト(缶)	3.6 g
しょうが	0.36 g
にんにく	0.36 g
ピーマン(青)	3.6 g
油	1.2 g
カレー粉	0.36 g
トマトケチャップ	3.6 g
ウスターソース	2.4 g
塩	0.12 g
ウインナーソーセージ	16.5 g
キャベツ	27.5 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
チンゲンサイ	11 g
ブイヨン(缶)	5.5 g
油	1.1 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
まぐろ油漬	10 g
だいこん	30 g
葉ねぎ	3 g
油	1 g
しょうゆ	1.5 g
砂糖	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

11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
米飯 鶏肉のバーベキューソース丼 かぶのポタージュ 角チーズ 牛乳	米飯 牛肉とさといもの煮物 かす汁 じゃこのつくだ煮 牛乳		米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 わかめふりかけ(袋) ひじきのいり煮 牛乳	ツナピラフ 鶏肉のコーンフレーク揚げ ボルシチ 味付けいりこ 牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	60 g
たまねぎ	24 g
にんにく	0.24 g
しょうが	0.36 g
りんごピューレ(缶)	6 g
しょうゆ	2.4 g
砂糖	2.4 g
ウスターソース	1.2 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
油	1.2 g
ベーコン	11 g
かぶ	22 g
じゃがいも	16.5 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
ブロッコリー	11 g
ブイヨン(缶)	4.4 g
水	88 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
牛肉	24 g
さといも	36 g
だいこん	12 g
にんじん	6 g
葉ねぎ	3.6 g
油	1.2 g
水	12 g
しょうゆ	3.6 g
砂糖	2.4 g
酒	1.8 g
豚肉	22 g
油揚げ	3.3 g
はくさい	16.5 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
ささがきごぼう	8.8 g
こまつな	11 g
煮干し	3.3 g
水	110 g
信州みそ	8.8 g
酒かす	3.3 g
ちりめんじゃこ	7.2 g
白ごま	1.2 g
砂糖	1.2 g
しょうゆ	1.2 g
みりん	1.2 g
牛乳	1 本

食品名	中学

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
塩さんま	1 枚
油	1.2 g
だいこん	24 g
だし汁	3.6 g
しょうゆ	1.2 g
砂糖	0.24 g
でんぷん	0.24 g
鶏肉	22 g
たまねぎ	11 g
にんじん	11 g
生しいたけ	4.4 g
はくさい	16.5 g
こまつな	11 g
ゆず	2.2 g
だし昆布	0.55 g
けずり節	1.65 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
わかめふりかけ	1 袋
牛肉	15 g
ひじき	1 g
たまねぎ	15 g
にんじん	8 g
こんにゃく	10 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	90 g
水	126 g
まぐろ油漬	12 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
油	2 g
ガラスープ	3 g
鶏肉	1 本
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
水	6 g
上新粉	7.2 g
コーンフレーク	12 g
油	4.8 g
牛肉	16.5 g
ビート(缶)	8.8 g
にんじん	11 g
たまねぎ	16.5 g
キャベツ	22 g
じゃがいも	11 g
セロリ	2.2 g
パセリ	0.55 g
ブイヨン(缶)	4.4 g
トマトケチャップ	11 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
水	110 g
味付けいりこ	1 袋
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

11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
米飯 さつまいもの肉じゃが 生揚げのみそ汁 しば漬 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳	米飯 野菜ソテー 骨太カレー みかん缶 牛乳	米飯 豚肉のソースいため 肉団子のスープ 昆布つくだ煮(袋) 赤魚の照り焼き 牛乳		

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
豚肉	36 g
さつまいも	36 g
たまねぎ	24 g
にんじん	12 g
さやいんげん	3.6 g
油	1.2 g
砂糖	2.4 g
しょうゆ	3.6 g
水	24 g
生揚げ	27.5 g
にんじん	11 g
たまねぎ	16.5 g
だいこん	22 g
根深ねぎ	8.8 g
信州みそ	4.4 g
赤みそ	5.5 g
煮干し	4.4 g
水	110 g
しば漬	9.6 g
鶏肉	15 g
はくさい	25 g
えのきたけ	10 g
チンゲンサイ	6 g
ゆず果汁	0.3 g
しょうゆ	1 g
塩	0.3 g
砂糖	0.3 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	110 g
水	154 g
鶏肉	12 g
キャベツ	42 g
にんじん	12 g
ホールコーン	6 g
油	1.2 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
豚肉	33 g
たまねぎ	49.5 g
じゃがいも	22 g
れんこん	11 g
にんじん	11 g
つきこんにゃく	5.5 g
ひじき	1.1 g
こまつな	11 g
にんにく	0.33 g
しょうが	0.33 g
塩	0.72 g
油	1.2 g
ブイヨン(缶)	6 g
トマトケチャップ	8.4 g
ウスターソース	3.6 g
しょうゆ	3.6 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g
上新粉	4.8 g
油	3.6 g
カレー粉	0.84 g
水	72 g
みかん(缶)	60 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
豚肉	42 g
もやし	12 g
たまねぎ	18 g
にんじん	6 g
白ごま	1.44 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
ウスターソース	3.6 g
油	1.2 g
肉だんご(チキン)	33 g
たまねぎ	11 g
にんじん	11 g
はくさい	11 g
じゃがいも	16.5 g
こまつな	11 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	4.4 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
こんぶつくだ煮	1 袋
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