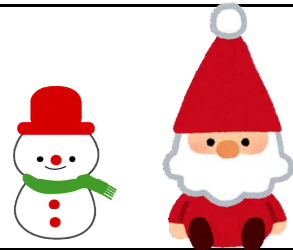


# 令和4年 12月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

\* 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>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。<br/>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<br>炊き込みご飯<br>さばのゆず野菜あんかけ<br>大根のみそ汁<br>さつまいものガレット<br>牛乳 |                                                                                      | 2<br>米飯<br>シャケポテコンコロッケ<br>かぶとほうれんそうの豆乳スープ<br>さかなふりかけ（袋）<br>鶏肉のさっぱり煮<br>牛乳                                                                           |  |
| 5<br>米飯<br>焼きりんご<br>ハヤシライス<br>福神漬<br>ドレッシングサラダ<br>ヨーグルトドリンク                                    |              | 6<br>米飯<br>さんまのかば焼き風<br>根菜汁<br>ひじきつくだ煮（袋）<br>ポテトサラダ<br>牛乳   |               | 7<br>ガーリックライス<br>ヨーギキ<br>冬野菜のカレースープ<br>スライスチーズ<br>ゆでとうもろこし<br>牛乳        |                                                                                    | 8<br>米飯<br>すきやき煮<br>にゅうめん汁<br>大根漬<br>じゃがいものおかか煮<br>牛乳               |                                                          | 9<br>米飯<br>大根もち<br>みそキムチスープ<br>韓国のり<br>鶏肉とごぼうのいため物<br>牛乳                             |                                                                                                                                                     |  |
| 12<br>米飯<br>さといものそぼろ煮<br>五目汁<br>さかなつくだ煮（袋）<br>白身魚バーベキューソース<br>牛乳                               |              | 13<br>米飯<br>ぶりのゆず風味照り焼き<br>豆乳みそ汁<br>昆布ふりかけ（袋）<br>肉じゃが<br>牛乳 |               | 14<br>米飯<br>大根サラダ<br>ポークカレー<br>角チーズ<br>みかん<br>牛乳                        |                                                                                    | 15<br>米飯<br>鶏肉と凍り豆腐のチリソース<br>いか入り八宝菜<br>味付けいりこ<br>牛乳                |                                                          | 16<br>米飯<br>ひじきそぼろ丼<br>かやくうどん<br>甘酢あえ<br>牛乳                                          |                                                                                                                                                     |  |
| 19<br>米飯<br>さけの塩こうじ焼きと野菜いため<br>さつまいものみそ汁<br>わかめふりかけ（袋）<br>かぶのとりと煮<br>牛乳                        |              | 20<br>米飯<br>豚キムチ<br>わかめスープ<br>だいこんとツナのいため物<br>牛乳            |               | 21<br>〈クリスマス献立〉<br>コーンライス<br>揚げパン<br>鶏肉のトマト煮込み<br>キャベツの蒸し煮<br>ヨーグルトドリンク |                                                                                    | 22<br>〈冬至献立〉<br>米飯<br>やきとり<br>白菜と豆腐のゆず鍋<br>じゃこのつくだ煮<br>ぶどうゼリー<br>牛乳 |                                                          |  |                                                                                                                                                     |  |
| 一ヶ月 平均                                                                                         |              |                                                             |               |                                                                         |                                                                                    |                                                                     |                                                          |                                                                                      | <div>毎日の学校給食を学校栄養士が<br/>ブログで紹介しています！</div> <div>〈URL〉 <a href="https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku">https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku</a></div> |  |
| エネルギー<br>(kcal)                                                                                | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)                                                   | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg)                                                               | ビタミン                                                                               |                                                                     |                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                                |              |                                                             |               |                                                                         | A<br>(μgRAE)                                                                       | B1<br>(mg)                                                          | B2<br>(mg)                                               | C<br>(mg)                                                                            |                                                                                                                                                     |  |
| 822                                                                                            | 31.6         | 25.4                                                        | 391           | 2.8                                                                     | 232                                                                                | 0.47                                                                | 0.57                                                     | 31                                                                                   |                                                                                                                                                     |  |

## 箕面の畑だより

10月上旬、新稲にある平井さんの畑をたずねました。平井さんは、中学校で給食が始まった平成25年度（2013年度）から、学校給食に箕面産の野菜を入れてくださっている農家のみなさんのうちのお一人です。

### 〈さつまいも〉

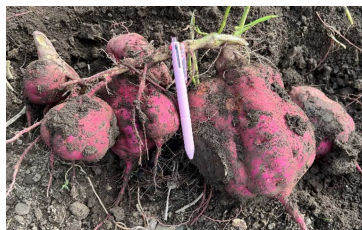


畑にはさつまいもがたくさん植えられていました。種類は「鳴門金時」で、5月に苗を300本植えたそうです。植えてすぐに水をやり、3～4日後にもう一度水やりをして根が張ると、あとは水やりの必要がないそうです。

収穫体験もさせていただきました。大きくなった芋のつるは先に刈りとり、芋を傷つけないようスコップで掘っていきます。つるから少し離れたところをまずは掘り返し、いもの位置を見極めて手前を掘り返します。1本の苗から3～5本のさつまいもができていました。



掘りたてより少し置いておく方が甘くなるそうで、旬をむかえたさつまいもは10月の給食に納品していただきました。とても甘くておいしかったですね。



## 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

### 12月の採用献立をお知らせします！

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！

今月は3つの献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

（給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。）

| 実施日    | 給食の献立名                         | 考えた人の学校名 |
|--------|--------------------------------|----------|
| 2日（金）  | シャケポテコーンコロケ<br>かぶとほうれんそうの豆乳スープ | 萱野小学校    |
| 7日（水）  | ヨージキ（ロシア料理）<br>冬野菜のカレースープ      | 豊川北小学校   |
| 13日（火） | ぶりのゆず風味照り焼き<br>豆乳みそ汁           | 北小学校     |



## 調理方法

### 12月の献立より

#### 鶏肉と凍り豆腐のチリソース（15日の献立）

- ①鶏肉はひと口大に切り、しょうゆで下味をつけておく。たまねぎはみじん切り、凍り豆腐は水戻ししてから水気をよくしぼり、ひと口大に切る。
- ②鶏肉と凍り豆腐に、でんぷんと上新粉を混ぜた衣をまぶし、油で揚げる。
- ③フライパンに油を熱してたまねぎをいため、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、水、トウバンジャンを加え、チリソースを作る。
- ④②の鶏肉と凍り豆腐の唐揚げを、③のチリソースに混ぜ合わせる。

# 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

|     |    |  |     |    |  | 12月1日(木)                                            |        | 12月2日(金)                                                             |        |
|-----|----|--|-----|----|--|-----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------|--------|
|     |    |  |     |    |  | 炊き込みご飯<br>さばのゆず野菜あんかけ<br>大根のみそ汁<br>さつまいものガレット<br>牛乳 |        | 米飯<br>シャケポテコンコロッケ<br>かぶとほうれんそうの豆乳スープ<br>さかなふりかけ(袋)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>牛乳 |        |
| 食品名 | 中学 |  | 食品名 | 中学 |  | 食品名                                                 | 中学     | 食品名                                                                  | 中学     |
|     |    |  |     |    |  | 米                                                   | 90 g   | 米                                                                    | 100 g  |
|     |    |  |     |    |  | 水                                                   | 126 g  | 水                                                                    | 140 g  |
|     |    |  |     |    |  | 鶏肉                                                  | 15 g   | さげ(ブレーク)                                                             | 14.4 g |
|     |    |  |     |    |  | にんじん                                                | 5 g    | じゃがいも                                                                | 48 g   |
|     |    |  |     |    |  | 酒                                                   | 1 g    | たまねぎ                                                                 | 12 g   |
|     |    |  |     |    |  | だし昆布                                                | 0.2 g  | ホールコーン                                                               | 3.6 g  |
|     |    |  |     |    |  | しょうゆ                                                | 1 g    | クリームコーン(缶)                                                           | 6 g    |
|     |    |  |     |    |  | 塩                                                   | 1 g    | 油                                                                    | 1.2 g  |
|     |    |  |     |    |  | みりん                                                 | 1 g    | 塩                                                                    | 0.36 g |
|     |    |  |     |    |  | さば                                                  | 60 g   | こしょう                                                                 | 0.01 g |
|     |    |  |     |    |  | 塩                                                   | 0.12 g | 米パン粉                                                                 | 2.4 g  |
|     |    |  |     |    |  | 酒                                                   | 1.2 g  | 油                                                                    | 2.4 g  |
|     |    |  |     |    |  | でんぷん                                                | 8.4 g  | ベーコン                                                                 | 16.5 g |
|     |    |  |     |    |  | 油                                                   | 6 g    | たまねぎ                                                                 | 22 g   |
|     |    |  |     |    |  | たまねぎ                                                | 12 g   | かぶ                                                                   | 16.5 g |
|     |    |  |     |    |  | にんじん                                                | 6 g    | にんじん                                                                 | 11 g   |
|     |    |  |     |    |  | こまつな                                                | 6 g    | しめじ                                                                  | 11 g   |
|     |    |  |     |    |  | 油                                                   | 1.2 g  | ほうれんそう                                                               | 11 g   |
|     |    |  |     |    |  | ゆず果汁                                                | 1.2 g  | 油                                                                    | 1.2 g  |
|     |    |  |     |    |  | 砂糖                                                  | 1.2 g  | 豆乳                                                                   | 22 g   |
|     |    |  |     |    |  | しょうゆ                                                | 2.4 g  | ブイヨン(缶)                                                              | 4.4 g  |
|     |    |  |     |    |  | みりん                                                 | 1.2 g  | 水                                                                    | 88 g   |
|     |    |  |     |    |  | 水                                                   | 4.8 g  | 塩                                                                    | 0.77 g |
|     |    |  |     |    |  | 焼き豚                                                 | 5.5 g  | こしょう                                                                 | 0.02 g |
|     |    |  |     |    |  | 豆腐(冷)                                               | 27.5 g | さかなふりかけ                                                              | 1 袋    |
|     |    |  |     |    |  | だいこん                                                | 22 g   | 鶏肉                                                                   | 50 g   |
|     |    |  |     |    |  | たまねぎ                                                | 16.5 g | 根深ねぎ                                                                 | 10 g   |
|     |    |  |     |    |  | ほうれんそう                                              | 11 g   | にんにく                                                                 | 0.3 g  |
|     |    |  |     |    |  | 信州みそ                                                | 4.4 g  | 水                                                                    | 20 g   |
|     |    |  |     |    |  | 赤みそ                                                 | 5.5 g  | 酢                                                                    | 2.5 g  |
|     |    |  |     |    |  | けずり節                                                | 1.65 g | しょうゆ                                                                 | 4 g    |
|     |    |  |     |    |  | だし昆布                                                | 0.55 g | 砂糖                                                                   | 0.5 g  |
|     |    |  |     |    |  | 水                                                   | 110 g  | 牛乳                                                                   | 1 本    |
|     |    |  |     |    |  | さつまいも                                               | 40 g   |                                                                      |        |
|     |    |  |     |    |  | 砂糖                                                  | 2 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

| 12月5日(月)                                               |        |  | 12月6日(火)                                             |        |  | 12月7日(水)                                                    |        |  | 12月8日(木)                                         |        |  | 12月9日(金)                                            |        |  |
|--------------------------------------------------------|--------|--|------------------------------------------------------|--------|--|-------------------------------------------------------------|--------|--|--------------------------------------------------|--------|--|-----------------------------------------------------|--------|--|
| 米飯<br>焼きりんご<br>ハヤシライス<br>福神漬<br>ドレッシングサラダ<br>ヨーグルトドリンク |        |  | 米飯<br>さんまのかば焼き風<br>根菜汁<br>ひじきつくだ煮(袋)<br>ポテトサラダ<br>牛乳 |        |  | ガーリックライス<br>ヨージキ<br>冬野菜のカレースープ<br>スライスチーズ<br>ゆでとうもろこし<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>すきやき煮<br>にゅうめん汁<br>大根漬<br>じゃがいものおかか煮<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>大根もち<br>みそキムチスープ<br>韓国のり<br>鶏肉とごぼうのいため物<br>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                                                      | 110 g  |  | 米                                                    | 100 g  |  | 米                                                           | 100 g  |  | 米                                                | 100 g  |  | 米                                                   | 100 g  |  |
| 水                                                      | 154 g  |  | 水                                                    | 140 g  |  | 水                                                           | 140 g  |  | 水                                                | 140 g  |  | 水                                                   | 140 g  |  |
| りんご                                                    | 1/6 個  |  | さんま                                                  | 1 枚    |  | たまねぎ                                                        | 10 g   |  | 牛肉                                               | 42 g   |  | まぐろ油漬                                               | 12 g   |  |
| 砂糖                                                     | 3 g    |  | でんぶん                                                 | 7.2 g  |  | にんじん                                                        | 5 g    |  | たまねぎ                                             | 24 g   |  | だいこん                                                | 36 g   |  |
| レモン果汁                                                  | 0.3 g  |  | 油                                                    | 4.8 g  |  | にんにく                                                        | 0.8 g  |  | はくさい                                             | 18 g   |  | 切り干し大根                                              | 2.2 g  |  |
| 牛肉                                                     | 44 g   |  | 水                                                    | 6 g    |  | ガラスープ                                                       | 3 g    |  | 糸こんにゃく                                           | 12 g   |  | 葉ねぎ                                                 | 3.6 g  |  |
| たまねぎ                                                   | 49.5 g |  | しょうゆ                                                 | 2.4 g  |  | 塩                                                           | 1 g    |  | にんじん                                             | 6 g    |  | でんぶん                                                | 3.6 g  |  |
| じゃがいも                                                  | 33 g   |  | 砂糖                                                   | 1.2 g  |  | こしょう                                                        | 0.01 g |  | 油                                                | 1.2 g  |  | 上新粉                                                 | 3.6 g  |  |
| にんじん                                                   | 16.5 g |  | 白ごま                                                  | 1.2 g  |  | 油                                                           | 2 g    |  | 水                                                | 24 g   |  | 塩                                                   | 0.12 g |  |
| しめじ                                                    | 11 g   |  | みりん                                                  | 1.2 g  |  | 豚ひき肉                                                        | 42 g   |  | 砂糖                                               | 2.4 g  |  | しょうゆ                                                | 0.6 g  |  |
| こまつな                                                   | 11 g   |  | でんぶん                                                 | 0.24 g |  | 米                                                           | 4.8 g  |  | しょうゆ                                             | 3.6 g  |  | ごま油                                                 | 2.4 g  |  |
| セロリ                                                    | 1.1 g  |  | 鶏肉                                                   | 11 g   |  | たまねぎ                                                        | 6 g    |  | 酒                                                | 1.2 g  |  | 豚肉                                                  | 22 g   |  |
| 油                                                      | 1.2 g  |  | たまねぎ                                                 | 16.5 g |  | 塩                                                           | 0.12 g |  | 米粉麺                                              | 5.5 g  |  | 豆腐(冷)                                               | 16.5 g |  |
| トマトピューレ                                                | 9.6 g  |  | だいこん                                                 | 16.5 g |  | こしょう                                                        | 0.01 g |  | 鶏肉                                               | 16.5 g |  | 白菜キムチ                                               | 22 g   |  |
| トマトケチャップ                                               | 9.6 g  |  | にんじん                                                 | 11 g   |  | でんぶん                                                        | 1.2 g  |  | 生揚げ                                              | 11 g   |  | にんじん                                                | 11 g   |  |
| ウスターソース                                                | 1.2 g  |  | れんこん                                                 | 11 g   |  | たまねぎ                                                        | 6 g    |  | たまねぎ                                             | 22 g   |  | じゃがいも                                               | 11 g   |  |
| 米粉ハヤシルウ                                                | 3.6 g  |  | 根深ねぎ                                                 | 11 g   |  | にんじん                                                        | 12 g   |  | にんじん                                             | 11 g   |  | こまつな                                                | 11 g   |  |
| 上新粉                                                    | 1.2 g  |  | つきこんにゃく                                              | 11 g   |  | ホールトマト(缶)                                                   | 6 g    |  | たけのこ(水煮)                                         | 11 g   |  | 油                                                   | 1.2 g  |  |
| ブイヨン(缶)                                                | 4.8 g  |  | だし昆布                                                 | 0.55 g |  | トマトケチャップ                                                    | 6 g    |  | みずな                                              | 3.3 g  |  | 煮干し                                                 | 3.3 g  |  |
| 水                                                      | 72 g   |  | けずり節                                                 | 1.65 g |  | パセリ                                                         | 0.36 g |  | だし昆布                                             | 0.55 g |  | 信州みそ                                                | 4.4 g  |  |
| 塩                                                      | 0.6 g  |  | しょうゆ                                                 | 1.1 g  |  | 水                                                           | 24 g   |  | けずり節                                             | 1.65 g |  | 赤みそ                                                 | 5.5 g  |  |
| こしょう                                                   | 0.02 g |  | 塩                                                    | 0.66 g |  | 油                                                           | 1.2 g  |  | 水                                                | 110 g  |  | 水                                                   | 110 g  |  |
| 福神漬                                                    | 9.6 g  |  | 水                                                    | 110 g  |  | 砂糖                                                          | 0.12 g |  | 塩                                                | 0.66 g |  | 韓国のり                                                | 1 袋    |  |
| ロースハム                                                  | 10 g   |  | ひじきつくだ煮                                              | 1 袋    |  | 塩                                                           | 0.24 g |  | しょうゆ                                             | 1.1 g  |  | 鶏肉                                                  | 30 g   |  |
| キャベツ                                                   | 20 g   |  | ウインナーソーセージ                                           | 10 g   |  | こしょう                                                        | 0.01 g |  | 大根漬                                              | 12 g   |  | ささがきごぼう                                             | 10 g   |  |
| にんじん                                                   | 10 g   |  | じゃがいも                                                | 35 g   |  | でんぶん                                                        | 0.6 g  |  | じゃがいも                                            | 50 g   |  | たまねぎ                                                | 10 g   |  |
| きゅうり                                                   | 10 g   |  | たまねぎ                                                 | 10 g   |  | 鶏肉                                                          | 16.5 g |  | 花かつお                                             | 0.5 g  |  | にんじん                                                | 5 g    |  |
| 油                                                      | 1 g    |  | きゅうり                                                 | 5 g    |  | じゃがいも                                                       | 27.5 g |  | 水                                                | 10 g   |  | 油                                                   | 1 g    |  |
| 酢                                                      | 1 g    |  | 油                                                    | 1 g    |  | たまねぎ                                                        | 11 g   |  | 砂糖                                               | 1 g    |  | しょうゆ                                                | 1 g    |  |
| 塩                                                      | 0.2 g  |  | 大豆入りマヨ風ドレッシング                                        | 6 g    |  | だいこん                                                        | 11 g   |  | しょうゆ                                             | 2 g    |  | 砂糖                                                  | 1 g    |  |
| 砂糖                                                     | 0.3 g  |  | 塩                                                    | 0.2 g  |  | れんこん                                                        | 5.5 g  |  | みりん                                              | 1 g    |  | 牛乳                                                  | 1 本    |  |
| こしょう                                                   | 0.01 g |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  | ほうれんそう                                                      | 11 g   |  | 牛乳                                               | 1 本    |  |                                                     |        |  |
| ヨーグルトドリンク                                              | 1 本    |  | 牛乳                                                   | 1 本    |  | 油                                                           | 1.1 g  |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | ガラスープ                                                       | 4.4 g  |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | 水                                                           | 110 g  |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | 塩                                                           | 0.66 g |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | カレー粉                                                        | 0.22 g |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | スライスチーズ                                                     | 1 枚    |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | カットコーン                                                      | 1 個    |  |                                                  |        |  |                                                     |        |  |
|                                                        |        |  |                                                      |        |  | 塩                                                           | 0.1 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

| 12月19日(月)                                                          |        |  | 12月20日(火)                                  |        |  | 12月21日(水)                                            |        |  | 12月22日(木)                                           |        |  |
|--------------------------------------------------------------------|--------|--|--------------------------------------------|--------|--|------------------------------------------------------|--------|--|-----------------------------------------------------|--------|--|
| 米飯<br>さけの塩こうじ焼きと野菜いため<br>さつまいものみそ汁<br>わかめふりかけ(袋)<br>かぶのとろとろ煮<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>豚キムチ<br>わかめスープ<br>だいこんとツナのいため物<br>牛乳 |        |  | コーンライス<br>揚げパン<br>鶏肉のトマト煮込み<br>キャベツの蒸し煮<br>ヨーグルトドリンク |        |  | 米飯<br>やきとり<br>白菜と豆腐のゆず鍋<br>じゃこのつくだ煮<br>ぶどうゼリー<br>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                                                    | 85 g   |  | 米                                                   | 100 g  |  |
| 水                                                                  | 140 g  |  | 水                                          | 140 g  |  | 水                                                    | 126 g  |  | 水                                                   | 140 g  |  |
| さけ                                                                 | 1 切    |  | 豚肉                                         | 42 g   |  | ホールコーン                                               | 15 g   |  | 鶏肉                                                  | 72 g   |  |
| 塩こうじ                                                               | 3.6 g  |  | 生揚げ                                        | 18 g   |  | ガラスープ                                                | 3 g    |  | たまねぎ                                                | 24 g   |  |
| 油                                                                  | 1.2 g  |  | 白菜キムチ                                      | 18 g   |  | 塩                                                    | 0.8 g  |  | 砂糖                                                  | 1.8 g  |  |
| ベーコン                                                               | 9.6 g  |  | たまねぎ                                       | 12 g   |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  | しょうゆ                                                | 3.6 g  |  |
| たまねぎ                                                               | 12 g   |  | にら                                         | 6 g    |  | 油                                                    | 2 g    |  | みりん                                                 | 1.2 g  |  |
| ほうれんそう                                                             | 6 g    |  | 砂糖                                         | 1.2 g  |  | 米粉パン                                                 | 1 個    |  | 油                                                   | 1.2 g  |  |
| 塩                                                                  | 0.12 g |  | しょうゆ                                       | 2.4 g  |  | 油                                                    | 4 g    |  | 豚肉                                                  | 33 g   |  |
| こしょう                                                               | 0.01 g |  | みりん                                        | 1.2 g  |  | きな粉                                                  | 2 g    |  | 豆腐(冷)                                               | 22 g   |  |
| 油                                                                  | 1.2 g  |  | 油                                          | 1.2 g  |  | 砂糖                                                   | 1.5 g  |  | くずきり                                                | 3.3 g  |  |
| さつまいも                                                              | 33 g   |  | 牛肉                                         | 22 g   |  | 塩                                                    | 0.05 g |  | はくさい                                                | 33 g   |  |
| はくさい                                                               | 22 g   |  | 生わかめ                                       | 2.2 g  |  | 鶏肉                                                   | 66 g   |  | だいこん                                                | 11 g   |  |
| たまねぎ                                                               | 22 g   |  | キャベツ                                       | 16.5 g |  | 塩                                                    | 0.22 g |  | 根深ねぎ                                                | 11 g   |  |
| 葉ねぎ                                                                | 5.5 g  |  | たまねぎ                                       | 16.5 g |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  | にんじん                                                | 5.5 g  |  |
| 信州みそ                                                               | 4.4 g  |  | もやし                                        | 11 g   |  | 酒                                                    | 1.1 g  |  | しゅんぎく                                               | 3.3 g  |  |
| 赤みそ                                                                | 5.5 g  |  | にんじん                                       | 11 g   |  | にんにく                                                 | 0.22 g |  | けずり節                                                | 1.65 g |  |
| けずり節                                                               | 1.65 g |  | えのきたけ                                      | 5.5 g  |  | たまねぎ                                                 | 33 g   |  | だし昆布                                                | 0.55 g |  |
| だし昆布                                                               | 0.55 g |  | ごま油                                        | 1.1 g  |  | にんじん                                                 | 11 g   |  | 水                                                   | 110 g  |  |
| 水                                                                  | 110 g  |  | 白ごま                                        | 1.1 g  |  | ブロッコリー                                               | 8.8 g  |  | ゆず                                                  | 1.1 g  |  |
| わかめふりかけ                                                            | 1 袋    |  | だし昆布                                       | 0.55 g |  | 油                                                    | 1.1 g  |  | しょうゆ                                                | 1.1 g  |  |
| 鶏肉                                                                 | 20 g   |  | ガラスープ                                      | 4.4 g  |  | ホールトマト(缶)                                            | 11 g   |  | 塩                                                   | 0.66 g |  |
| かぶ                                                                 | 30 g   |  | 水                                          | 110 g  |  | トマトケチャップ                                             | 11 g   |  | ちりめんじゃこ                                             | 7.2 g  |  |
| さやいんげん                                                             | 3 g    |  | しょうゆ                                       | 1.1 g  |  | 上新粉                                                  | 4.4 g  |  | 白ごま                                                 | 1.2 g  |  |
| ガラスープ                                                              | 3 g    |  | 塩                                          | 0.66 g |  | 油                                                    | 3.3 g  |  | 砂糖                                                  | 1.2 g  |  |
| 水                                                                  | 10 g   |  | こしょう                                       | 0.02 g |  | ブイヨン(缶)                                              | 4.4 g  |  | しょうゆ                                                | 1.2 g  |  |
| 酒                                                                  | 0.5 g  |  | まぐろ油漬                                      | 10 g   |  | 水                                                    | 44 g   |  | みりん                                                 | 1.2 g  |  |
| しょうゆ                                                               | 1 g    |  | だいこん                                       | 30 g   |  | 塩                                                    | 0.55 g |  | ぶどうゼリー                                              | 1 個    |  |
| 砂糖                                                                 | 0.5 g  |  | しろな                                        | 5 g    |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  | 牛乳                                                  | 1 本    |  |
| 塩                                                                  | 0.1 g  |  | しょうが                                       | 0.2 g  |  | ウインナーソーセージ                                           | 10 g   |  |                                                     |        |  |
| でんぷん                                                               | 0.3 g  |  | しょうゆ                                       | 1.5 g  |  | キャベツ                                                 | 30 g   |  |                                                     |        |  |
| 牛乳                                                                 | 1 本    |  | 砂糖                                         | 1 g    |  | にんじん                                                 | 10 g   |  |                                                     |        |  |
|                                                                    |        |  | 油                                          | 1 g    |  | 油                                                    | 1 g    |  |                                                     |        |  |
|                                                                    |        |  | 牛乳                                         | 1 本    |  | 水                                                    | 5 g    |  |                                                     |        |  |
|                                                                    |        |  |                                            |        |  | 塩                                                    | 0.3 g  |  |                                                     |        |  |
|                                                                    |        |  |                                            |        |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  |                                                     |        |  |
|                                                                    |        |  |                                            |        |  | ヨーグルトドリンク                                            | 1 本    |  |                                                     |        |  |