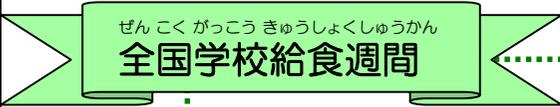


# 令和5年 1月 学校給食献立表 (1~6年生)

\* 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   |
|--|---|---|--|---|
| <p>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。</p>  | 11<br>米飯<br>ぶりの照り焼きといためなます<br>雑煮<br>味付けいりこ<br>牛乳            | 12<br>米飯<br>酢豚<br>春雨スープ<br>じゃこのつくだ煮<br>牛乳   | 13<br>かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ<br>牛乳     |   |
| 16<br>コーンライス<br>さけとポテトのマヨ風焼き<br>白菜のスープ<br>スライスチーズ<br>牛乳  | 17 <防災の日献立><br>米飯<br>やきいも<br>豚汁<br>みかん<br>ゆかりふりかけ (袋)<br>牛乳 | 18<br>米飯<br>いか入り焼きそば<br>ポトフ<br>昆布ふりかけ (袋)<br>牛乳                                     | 19<br>米飯<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>生揚げのうま煮<br>しば漬<br>牛乳       | 20<br>米飯<br>チヂミ<br>トック<br>さかなつくだ煮 (袋)<br>牛乳             |
| 23 <学校給食週間献立><br>米飯<br>セレクトフライ (カクテルソース)<br>ロクロ<br>角チーズ<br>牛乳  | 24 <学校給食週間献立><br>マクブース<br>マクブースの具<br>豆のスープ<br>牛乳            | 25 <学校給食週間献立><br>米飯<br>ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ<br>さかなふりかけ (袋)<br>牛乳           | 26 <学校給食週間献立><br>米飯<br>あずき白玉<br>ごまみそちゃんこ汁<br>大根漬<br>牛乳 | 27 <学校給食週間献立><br>米飯<br>野菜ソテー<br>フェイジョアード<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
| 30<br>米飯<br>かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁<br>納豆<br>牛乳   | 31<br>米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ビーフカレー<br>福神漬<br>ヨーグルトドリンク         |  |  |   |

1月24日~30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どもたちのために始まり、その後、各地に広まりました。戦争のために中断されましたが、昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和26年(1951年)には、冬休みに重ならないように1月24日~30日を「全国学校給食週間」とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月23日(月)~27日(金)を給食週間として、「世界の料理」をテーマにし、11~12月に開きされたサッカーのワールドカップの開き国と、出場した国にちなんだこん立にしました。世界の食文化を知り、食や健康について考える1週間にしましょう。(実し日と給食のこん立名は次のページに記されています。)

|     | 一ヶ月 平均 |       |      |       |      | ビタミン    |      |      |      |
|-----|--------|-------|------|-------|------|---------|------|------|------|
|     | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄    | A       | B1   | B2   | C    |
|     | (kcal) | (g)   | (g)  | (mg)  | (mg) | (μgRAE) | (mg) | (mg) | (mg) |
| 低学年 | 559    | 22.6  | 18.7 | 351   | 1.7  | 200     | 0.32 | 0.47 | 21   |
| 中学年 | 650    | 24.9  | 19.8 | 358   | 2.0  | 213     | 0.36 | 0.49 | 23   |
| 高学年 | 705    | 26.6  | 20.7 | 364   | 2.2  | 226     | 0.38 | 0.50 | 25   |

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>



★1月23日(月)はセレクト給食です。「チキンカツ」と「白身魚のフライ」のどちらかを選んでもらっています。(栄養価は「チキンカツ」を選んだ場合のものをのせています。)

# みのお はたけ 箕面の畑だより

11月初じゅん、小野原近くの  
城戸さんの畑を訪ねました。紅葉の  
きれいな山が見わたせる畑で、農薬

はできるだけ使用せず有機石灰を使  
って病気を予防したり、こまめに草抜きをしたりして、安全で安心な  
野菜を作っておられます。

## <にんにく>



10月に植えたにんにくからは緑の葉がのびてきてい  
ました。寒くなると葉はいったんかれてしまい、その後  
新しい葉がのびてきて、大きく育つそうです。にんにく  
は、一片を植えてから1個に育つには6か月以上もかか  
ります。5月ごろには、800個くらい収穫ができる  
そうなので、給食にも納品していただく予定です。

## <さといも>



さといもは、水を多く必要とするので土がしめりやす  
いように木かげで育てるそうです。11月ごろ、大きな  
葉がたおれてきたら収穫の合図です。スコップでほっ  
てみると大きな親いもにみずみずしい小さなさといもが  
いっぱいくっついて出てきました。1つの株にたくさん  
のさといもができていてびっくりしました。にものやみそしるに入れ  
てもおいしそうです。

ビニールハウスに「雨どい」をつけて、  
集まった雨水を大きなタンクにため、水や  
りに使用されています。作物を育てるため  
に欠かせない水ですが、雨水をためる工夫  
をされていました。



## ★学校給食週間こん立★

| しつ び<br>実し日 | きゅうしょく だてめい<br>給食のこん立名                              |
|-------------|---|
| 23日 (月)     | セレクトフライ (チキンカツまたは白身魚のフライ)<br>ロクロ (シチュー風スープ): アルゼンチン |
| 24日 (火)     | マクブース (肉のセスパイシーごはん)<br>豆のスープ: カタール                  |
| 25日 (水)     | ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ (野菜スープ): ドイツ          |
| 26日 (木)     | あずき白玉: 日本   |
| 27日 (金)     | フェイジョアータ (豆と肉のにこみ): ブラジル                            |

## 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

1月の採用こん立をお知らせします!

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ! 今月は2つのこん  
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。)

| しつ び<br>実し日 | きゅうしょく だてめい<br>給食のこん立名                 | かんが ひと<br>考えた人の<br>がっこうめい<br>学校名 |
|-------------|--|----------------------------------|
| 13日 (金)     | かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ | かやのきたしょうがっこう<br>萱野北小学校           |
| 30日 (月)     | かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁                   | かやのひがしょうがっこう<br>萱野東小学校           |

# 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5年

| 1月9日(月) |     |     |     | 1月11日(水)                                   |       | 1月12日(木)                            |        | 1月13日(金)                                     |        |
|---------|-----|-----|-----|--|-------|-------------------------------------|--------|--|--------|
|         |     |     |     | 米飯<br>ぶりの照り焼きといためなます<br>雑煮<br>味付けいりこ<br>牛乳 |       | 米飯<br>豚豚<br>春雨スープ<br>じゃこのつくだ煮<br>牛乳 |        | かぶなめし<br>ささみと白ねぎのうま焼き<br>かぶとベーコンの豆乳スープ<br>牛乳 |        |
| 食品名     | 中学年 | 食品名 | 中学年 | 食品名  | 中学年   | 食品名                                 | 中学年    | 食品名  | 中学年    |
|         |     |     |     | 米  | 80 g  | 米                                   | 80 g   | 米  | 80 g   |
|         |     |     |     | 水  | 112 g | 水                                   | 112 g  | 水  | 112 g  |
|         |     |     |     | ぶり   | 1 切   | 豚肉                                  | 35 g   | かぶ(葉)  | 3.2 g  |
|         |     |     |     | 酒  | 1 g   | しょうが                                | 0.5 g  | こまつな   | 8 g    |
|         |     |     |     | しょうゆ                                       | 2 g   | 酒                                   | 1 g    | 花かつお   | 0.8 g  |
|         |     |     |     | みりん  | 1 g   | しょうゆ                                | 1 g    | 白ごま  | 0.8 g  |
|         |     |     |     | 砂糖   | 0.5 g | でんぷん                                | 6 g    | ごま油  | 0.8 g  |
|         |     |     |     | だいこん                                       | 20 g  | 油                                   | 3 g    | 砂糖   | 0.08 g |
|         |     |     |     | にんじん                                       | 5 g   | たまねぎ                                | 10 g   | しょうゆ   | 0.8 g  |
|         |     |     |     | 油  | 1 g   | にんじん                                | 10 g   | 塩  | 0.08 g |
|         |     |     |     | 酢  | 1 g   | たけのこ(水煮)                            | 10 g   | 鶏肉   | 40 g   |
|         |     |     |     | 砂糖   | 0.5 g | ピーマン(青)                             | 8 g    | 塩  | 0.1 g  |
|         |     |     |     | 塩  | 0.1 g | 干しいたけ                               | 0.3 g  | でんぷん   | 2 g    |
|         |     |     |     | しょうゆ                                       | 0.3 g | 水                                   | 10 g   | 油  | 2 g    |
|         |     |     |     | かまぼこ                                       | 5 g   | 油                                   | 1 g    | 根深ねぎ   | 15 g   |
|         |     |     |     | 白玉団子                                       | 30 g  | しょうゆ                                | 2 g    | チンゲンサイ                                       | 10 g   |
|         |     |     |     | はくさい                                       | 20 g  | 酢                                   | 2 g    | しょうが   | 0.3 g  |
|         |     |     |     | さといも                                       | 10 g  | 砂糖                                  | 1 g    | にんにく   | 0.2 g  |
|         |     |     |     | 金時にんじん                                     | 10 g  | 鶏肉                                  | 15 g   | 油  | 1 g    |
|         |     |     |     | みずな  | 5 g   | はるさめ                                | 3 g    | しょうゆ   | 2 g    |
|         |     |     |     | 信州みそ                                       | 6 g   | にんじん                                | 10 g   | 砂糖   | 0.5 g  |
|         |     |     |     | 白みそ  | 6 g   | たまねぎ                                | 20 g   | ベーコン   | 15 g   |
|         |     |     |     | だし昆布                                       | 0.5 g | キャベツ                                | 10 g   | かぶ   | 20 g   |
|         |     |     |     | けずり節                                       | 1.5 g | だいこん                                | 10 g   | じゃがいも  | 15 g   |
|         |     |     |     | 水  | 100 g | にら                                  | 5 g    | たまねぎ   | 20 g   |
|         |     |     |     | 味付けいりこ                                     | 1 袋   | 油                                   | 1 g    | にんじん   | 10 g   |
|         |     |     |     | 牛乳   | 1 本   | ガラスープ                               | 4 g    | ブロッコリー                                       | 8 g    |
|         |     |     |     |  |       | だし昆布                                | 0.5 g  | 油  | 1 g    |
|         |     |     |     |  |       | 水                                   | 100 g  | 豆乳   | 20 g   |
|         |     |     |     |  |       | 塩                                   | 0.6 g  | ブイヨン(缶)                                      | 4 g    |
|         |     |     |     |  |       | こしょう                                | 0.02 g | 水  | 80 g   |
|         |     |     |     |  |       | しょうゆ                                | 1 g    | 塩  | 0.7 g  |
|         |     |     |     |  |       | ちりめんじゃこ                             | 6 g    | こしょう   | 0.02 g |
|         |     |     |     |  |       | 白ごま                                 | 1 g    | 牛乳   | 1 本    |
|         |     |     |     |  |       | 砂糖                                  | 1 g    |  |        |
|         |     |     |     |  |       | しょうゆ                                | 1 g    |  |        |
|         |     |     |     |  |       | みりん                                 | 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5年

| 1月16日(月)  |        | 1月17日(火)                                    |       | 1月18日(水)                                 |        | 1月19日(木)                                   |        | 1月20日(金)                             |        |
|---|--------|---|-------|--|--------|--|--------|--------------------------------------|--------|
| コーンライス<br>さけとポテトのマヨ風焼き<br>白菜のスープ<br>スライスチーズ<br>牛乳 |        | 米飯<br>やきいも<br>豚汁<br>みかん<br>ゆかりふりかけ(袋)<br>牛乳 |       | 米飯<br>いか入り焼きそば<br>ポトフ<br>昆布ふりかけ(袋)<br>牛乳 |        | 米飯<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>生揚げのうま煮<br>しば漬<br>牛乳 |        | 米飯<br>チヂミ<br>トック<br>さかなつくだ煮(袋)<br>牛乳 |        |
| 食品名   | 中学年    | 食品名   | 中学年   | 食品名                                      | 中学年    | 食品名  | 中学年    | 食品名                                  | 中学年    |
| 米   | 80 g   | 米   | 80 g  | 米  | 80 g   | 米  | 80 g   | 米                                    | 80 g   |
| 水   | 112 g  | 水   | 112 g | 水  | 112 g  | 水  | 112 g  | 水                                    | 112 g  |
| ホールコーン  | 12 g   | さつまいも                                       | 50 g  | 切りいか(皮なし)                                | 8 g    | 鶏肉   | 50 g   | まぐろ油漬                                | 10 g   |
| ガラスープ   | 2.4 g  | 油   | 2 g   | 酒  | 1 g    | りんごピューレ(缶)                                 | 6 g    | にら                                   | 5 g    |
| 塩   | 0.8 g  | 豚肉  | 18 g  | 豚肉                                       | 20 g   | 砂糖   | 0.8 g  | にんじん                                 | 10 g   |
| こしょう  | 0.01 g | 生揚げ   | 18 g  | 米粉スパゲティ                                  | 8 g    | しょうゆ                                       | 2 g    | じゃがいも                                | 15 g   |
| 油   | 1.6 g  | もやし   | 15 g  | 糸こんにゃく                                   | 10 g   | 塩  | 0.15 g | 上新粉                                  | 4 g    |
| さけ  | 25 g   | 根深ねぎ  | 10 g  | キャベツ                                     | 10 g   | こしょう                                       | 0.01 g | 塩                                    | 0.1 g  |
| 酒   | 1 g    | にんじん  | 10 g  | たまねぎ                                     | 10 g   | たまねぎ                                       | 20 g   | しょうゆ                                 | 0.5 g  |
| たまねぎ  | 10 g   | ささがきごぼう                                     | 10 g  | にんじん                                     | 5 g    | 生揚げ  | 20 g   | ごま油                                  | 2 g    |
| じゃがいも   | 25 g   | チンゲンサイ                                      | 10 g  | ピーマン(青)                                  | 5 g    | 牛肉   | 10 g   | 牛肉                                   | 20 g   |
| こまつな  | 10 g   | 赤みそ   | 5 g   | 油  | 2 g    | さといも                                       | 20 g   | トック                                  | 15 g   |
| 大豆入りマヨ風ドレッシング                                     | 8 g    | 信州みそ  | 4 g   | ウスターソース                                  | 4 g    | こんにゃく                                      | 10 g   | 生わかめ                                 | 1 g    |
| 塩   | 0.3 g  | 煮干し   | 3 g   | 塩  | 0.1 g  | にんじん                                       | 10 g   | たまねぎ                                 | 25 g   |
| こしょう  | 0.01 g | 水   | 100 g | こしょう                                     | 0.01 g | だいこん                                       | 20 g   | にんじん                                 | 10 g   |
| 油   | 1 g    | みかん   | 1 個   | 鶏肉                                       | 30 g   | しろな  | 10 g   | ほうれんそう                               | 10 g   |
| 鶏肉  | 20 g   | ゆかりふりかけ                                     | 1 袋   | かぶ                                       | 20 g   | 水  | 80 g   | だし昆布                                 | 0.5 g  |
| はくさい  | 25 g   | 牛乳  | 1 本   | にんじん                                     | 10 g   | けずり節                                       | 1.5 g  | ガラスープ                                | 4 g    |
| たまねぎ  | 15 g   |   |       | れんこん                                     | 15 g   | だし昆布                                       | 0.5 g  | 水                                    | 100 g  |
| カリフラワー  | 8 g    |   |       | たまねぎ                                     | 20 g   | 酒  | 1 g    | しょうゆ                                 | 1 g    |
| にんじん  | 10 g   |   |       | みずな                                      | 5 g    | しょうゆ                                       | 1 g    | 塩                                    | 0.6 g  |
| さやいんげん  | 5 g    |   |       | 油  | 1 g    | 塩  | 0.6 g  | こしょう                                 | 0.02 g |
| ブイヨン(缶)   | 4 g    |   |       | ブイヨン(缶)                                  | 4 g    | でんぷん                                       | 1 g    | おさかなそぼろつくだ煮                          | 1 袋    |
| 水   | 100 g  |   |       | 水  | 80 g   | しば漬  | 8 g    | 牛乳                                   | 1 本    |
| 塩   | 0.6 g  |   |       | 塩  | 0.6 g  | 牛乳   | 1 本    |                                      |        |
| こしょう  | 0.02 g |   |       | こしょう                                     | 0.02 g |  |        |                                      |        |
| スライスチーズ   | 1 枚    |   |       | こんぶふりかけ                                  | 1 袋    |  |        |                                      |        |
| 牛乳  | 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5年

| 1月23日(月)                                    |        | 1月24日(火)                        |        | 1月25日(水)  |        | 1月26日(木)                              |       | 1月27日(金)                                |        |
|---|--------|---------------------------------|--------|---|--------|---------------------------------------|-------|---|--------|
| 米飯<br>セレクトフライ(カクテルソース)<br>ロクロ<br>角チーズ<br>牛乳 |        | マクブース<br>マクブースの具<br>豆のスープ<br>牛乳 |        | 米飯<br>ソーセージとドイツ風ポテトサラダ<br>アイントプフスープ<br>さかなふりかけ(袋)<br>牛乳 |        | 米飯<br>あずき白玉<br>ごまみそちゃんこ汁<br>大根漬<br>牛乳 |       | 米飯<br>野菜ソテー<br>フェイスジョアータ<br>ヨーグルト<br>牛乳 |        |
| 食品名   | 中学年    | 食品名                             | 中学年    | 食品名   | 中学年    | 食品名                                   | 中学年   | 食品名                                     | 中学年    |
| 米   | 80 g   | 米                               | 80 g   | 米   | 80 g   | 米                                     | 80 g  | 米                                       | 80 g   |
| 水   | 112 g  | 水                               | 112 g  | 水   | 112 g  | 水                                     | 112 g | 水                                       | 112 g  |
| 米粉チキンカツ                                     | 1 個    | カレー粉                            | 0.24 g | ウインナーソーセージ  | 2 本    | あずき                                   | 8 g   | 鶏肉                                      | 20 g   |
| 油   | 5 g    | たまねぎ                            | 8 g    | 油   | 1 g    | 白玉団子                                  | 30 g  | キャベツ                                    | 20 g   |
| または   |        | にんじん                            | 4 g    | じゃがいも   | 20 g   | 砂糖                                    | 5 g   | にんじん                                    | 10 g   |
| ホキのお茶フライ                                    | 1 個    | 塩                               | 0.48 g | たまねぎ  | 5 g    | 塩                                     | 0.2 g | たまねぎ                                    | 10 g   |
| 油   | 5 g    | 油                               | 1.6 g  | にんじん  | 3 g    | 水                                     | 40 g  | 油                                       | 1 g    |
| トマトケチャップ                                    | 5 g    | ガラスープ                           | 2.4 g  | 油   | 1 g    | 豚肉                                    | 25 g  | 塩                                       | 0.2 g  |
| ウスターソース                                     | 3 g    | 鶏肉                              | 50 g   | 酢   | 0.3 g  | 油揚げ                                   | 5 g   | ウスターソース                                 | 1 g    |
| 牛肉  | 15 g   | たまねぎ                            | 20 g   | 塩   | 0.1 g  | にんじん                                  | 15 g  | ベーコン                                    | 15 g   |
| 白いんげん                                       | 5 g    | にんにく                            | 0.5 g  | こしょう  | 0.01 g | もやし                                   | 10 g  | 金時豆                                     | 8 g    |
| じゃがいも                                       | 10 g   | 油                               | 1 g    | 砂糖  | 0.1 g  | はくさい                                  | 20 g  | たまねぎ                                    | 35 g   |
| たまねぎ  | 25 g   | カレー粉                            | 0.2 g  | 鶏肉  | 30 g   | れんこん                                  | 10 g  | にんじん                                    | 10 g   |
| にんじん  | 10 g   | 塩                               | 0.3 g  | キャベツ  | 20 g   | みずな                                   | 3 g   | チンゲンサイ                                  | 10 g   |
| キャベツ  | 15 g   | こしょう                            | 0.01 g | たまねぎ  | 20 g   | 白ごま                                   | 1 g   | 油                                       | 1 g    |
| クリームコーン(缶)                                  | 20 g   | レモン果汁                           | 0.2 g  | にんじん  | 10 g   | ねりごま                                  | 2 g   | ブイヨン(缶)                                 | 4 g    |
| ホールコーン                                      | 10 g   | チリパウダー                          | 0.02 g | さやいんげん  | 5 g    | 信州みそ                                  | 8 g   | 水                                       | 80 g   |
| バジル   | 0.05 g | 肉だんご(チキン)                       | 20 g   | ホールのマト(缶)   | 5 g    | けずり節                                  | 1.5 g | 塩                                       | 0.6 g  |
| 油   | 1 g    | だいず                             | 15 g   | トマトケチャップ  | 2 g    | だし昆布                                  | 0.5 g | こしょう                                    | 0.02 g |
| ブイヨン(缶)                                     | 4 g    | たまねぎ                            | 10 g   | セロリ   | 1 g    | 水                                     | 80 g  | ヨーグルト                                   | 1 個    |
| 水   | 80 g   | にんじん                            | 10 g   | にんにく  | 0.2 g  | しょうゆ                                  | 1 g   | 牛乳                                      | 1 本    |
| 塩   | 0.6 g  | だいこん                            | 10 g   | 油   | 1 g    | 大根漬                                   | 10 g  |   |        |
| こしょう  | 0.02 g | キャベツ                            | 15 g   | ブイヨン(缶)   | 4 g    | 牛乳                                    | 1 本   |   |        |
| でんぷん  | 1 g    | こまつな                            | 10 g   | 水   | 100 g  |                                       |       |   |        |
| 角チーズ  | 1 個    | オリーブ油                           | 1 g    | 塩   | 0.6 g  |                                       |       |   |        |
| 牛乳  | 1 本    | 塩                               | 0.6 g  | こしょう  | 0.02 g |                                       |       |   |        |
|   |        | こしょう                            | 0.02 g | 砂糖  | 0.2 g  |                                       |       |   |        |
|   |        | ガラスープ                           | 4 g    | さかなふりかけ   | 1 袋    |                                       |       |   |        |
|   |        | だし昆布                            | 0.5 g  | 牛乳  | 1 本    |                                       |       |   |        |
|   |        | 水                               | 100 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5年

| 1月30日(月)                               |       | 1月31日(火)                                      |         |  |  |  |  |  |  |
|--|-------|---|---------|--|--|--|--|--|--|
| 米飯<br>かぶと豚肉のみそ煮込み<br>のっぺい汁<br>納豆<br>牛乳 |       | 米飯<br>ドレッシングサラダ<br>ビーフカレー<br>福神漬<br>ヨーグルトドリンク |         |  |  |  |  |  |  |
| 食品名                                    | 中学年   | 食品名   | 中学年     |  |  |  |  |  |  |
| 米                                      | 80 g  | 米   | 88 g    |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 112 g | 水   | 123.2 g |  |  |  |  |  |  |
| 豚肉                                     | 40 g  | 焼き竹輪  | 5 g     |  |  |  |  |  |  |
| 酒                                      | 1 g   | キャベツ  | 25 g    |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1 g   | にんじん  | 5 g     |  |  |  |  |  |  |
| かぶ                                     | 20 g  | きゅうり  | 10 g    |  |  |  |  |  |  |
| かぶ(葉)                                  | 5 g   | 油   | 2 g     |  |  |  |  |  |  |
| こまつな                                   | 5 g   | 酢   | 2 g     |  |  |  |  |  |  |
| しょうが                                   | 0.1 g | 塩   | 0.2 g   |  |  |  |  |  |  |
| ごま油                                    | 1 g   | 砂糖  | 0.3 g   |  |  |  |  |  |  |
| 信州みそ                                   | 3 g   | こしょう  | 0.01 g  |  |  |  |  |  |  |
| 酒                                      | 1 g   | しょうゆ  | 0.5 g   |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1 g   | 牛肉  | 40 g    |  |  |  |  |  |  |
| みりん                                    | 1 g   | じゃがいも   | 40 g    |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 20 g  | たまねぎ  | 45 g    |  |  |  |  |  |  |
| 鶏肉                                     | 20 g  | にんじん  | 15 g    |  |  |  |  |  |  |
| さといも                                   | 10 g  | さやいんげん  | 5 g     |  |  |  |  |  |  |
| にんじん                                   | 10 g  | にんにく  | 0.3 g   |  |  |  |  |  |  |
| だいこん                                   | 15 g  | しょうが  | 0.3 g   |  |  |  |  |  |  |
| 乱切りごぼう                                 | 10 g  | 塩   | 0.6 g   |  |  |  |  |  |  |
| はくさい                                   | 15 g  | 油   | 1 g     |  |  |  |  |  |  |
| 葉ねぎ                                    | 5 g   | ブイヨン(缶)                                       | 5 g     |  |  |  |  |  |  |
| けずり節                                   | 1.5 g | トマトケチャップ                                      | 7 g     |  |  |  |  |  |  |
| だし昆布                                   | 1 g   | ウスターソース                                       | 3 g     |  |  |  |  |  |  |
| 水                                      | 100 g | しょうゆ  | 3 g     |  |  |  |  |  |  |
| 塩                                      | 0.6 g | りんごピューレ(缶)                                    | 6 g     |  |  |  |  |  |  |
| しょうゆ                                   | 1 g   | 上新粉   | 4 g     |  |  |  |  |  |  |
| でんぶん                                   | 1 g   | 油   | 3 g     |  |  |  |  |  |  |
| 納豆(カップ)                                | 1 個   | カレー粉  | 0.7 g   |  |  |  |  |  |  |
| 牛乳                                     | 1 本   | 水   | 60 g    |  |  |  |  |  |  |
|  |       | 福神漬   | 8 g     |  |  |  |  |  |  |
|  |       | ヨーグルトドリンク                                     | 1 本     |  |  |  |  |  |  |