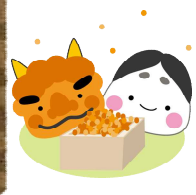
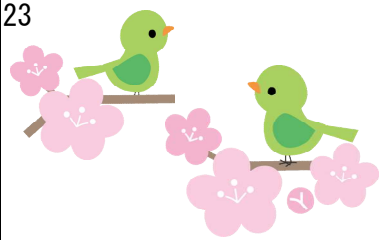
令和5年 2月　学 校 給 食 献 立 表　（中学生）

＊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
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 しょうがごはん さばの塩焼きと甘酢煮 かす汁 肉じゃが 牛乳	2 米飯 豚丼 根菜汁 みかん きんぴら 牛乳	3　〈節分献立〉 米飯 いわしのかば焼き風 団子汁 ゆかりふりかけ（袋） 五目豆 牛乳
6 米飯 こまつなと高野豆腐の中華いため しょうがの鶏団子スープ ツナそぼろ ハッシュドポテト 牛乳	7 米飯 焼きぎんぴらコロッケ 豆乳クリームシチュー じゃこの洋風ふりかけ 牛乳	8 さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヨーグルト 牛乳	9　〈箕面商工会議所コラボ献立〉 米飯 さば缶スパイスカレー 花野菜のポトフ 和なし缶 牛乳	10 米飯 白身魚の中華あんかけ タンタンフォー 味付けいりこ シャキシャキサラダ 牛乳
13 米飯 チキンチキンごぼう けんちょう汁 さかなふりかけ（袋） 牛乳	14 米飯 じぶ煮 とり野菜みそ鍋 ひじきつくだ煮（袋） さつまいものレモン煮 牛乳	15 米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ はくさいのごまあえ 牛乳	16 米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 焼きとうもろこし 牛乳	17 さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 肉団子のトマトソース焼き 牛乳
20 米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 和風サラダ ヨーグルトドリンク	21 米飯 さわらの西京焼き すまし汁 豚そぼろ もやしのぽん酢あえ 牛乳	22 米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮（袋） 切り干し大根のナムル 牛乳	23 	24 ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 野菜のマヨ風味焼き 牛乳
27 米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ（袋） いためキムチ 牛乳	28 米飯 煮浸し カレーうどん こまつなのふりかけ みかんゼリー ジャーマンポテト 牛乳			

	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)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
中学生	803	31.2	23.7	371	2.8	278	0.50	0.57	34

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

箕面市教育委員会

箕面の畑だより

１２月上旬、新稲にある東山さんの畑を訪ねました。８月下旬から９月半ばに植えられただいこんやかぶ、はくさいなどが、11 月下旬から１月にかけて、収穫の時期をむかえます。植えたころはまだ蒸し暑く、害虫が多くて、病気にならないように、害虫をとりのぞくのに苦労したそうです。

〈だいこん〉

だいこんやかぶは、土から根の部分が出てくると収穫できる目安になります。

〈かぶ〉

はくさいやキャベツは葉がしっかり巻いて、さわって固くなると収穫できます。

訪問したときは、まん中の葉がオレンジ色の「オレンジはくさい」がちょうど収穫できるときで、東山さんが収穫して見せてくださいました。

とても立派でおいしそうなはくさいでした。他に、外側の葉が固く、冬の寒さに強い品種の「晩輝（ばんき）」というはくさいが植えられていました。

だいこんは、１月の給食に納品していただきました。みずみずしくておいしかったです。

〈はくさい〉

★さば缶スパイスカレー　（９日の献立）

学校給食では初めての、箕面商工会議所とのコラボメニューです。苦手な子どもが多い食材を、箕面商工会議所の会員である市内飲食店のかたが、おいしく、食べやすいメニューにしてくださいます。今回は、箕面駅のすぐ近くにあるスパイス料理店「北摂スパイス研究所」監修メニューです。「子どもたちにもっとスパイスを身近に感じてほしい。」と協力してくださいました。

いつもの給食のカレーには「カレー粉」を使いますが、今回はクミンシード、コリアンダー、ターメリック、チリパウダーの４種類のスパイスを使います。カルシウムたっぷりのさば缶をメインに、給食用にアレンジしたオリジナルカレーです。

箕面市内の６年生が考えた給食メニュー

２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４つの献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。

（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
６日(月)	こまつなと高野豆腐の中華いため しょうがの鶏団子スープ	豊川南小学校
８日(水)	さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁	東小学校
13 日(月)	チキンチキンごぼう けんちょう汁	西南小学校
14 日(火)	じぶ煮・とり野菜みそ鍋	中小学校

週 間 献 立 表

令和5年

「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

		2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
		しょうがごはん さばの塩焼きと甘酢煮 かす汁 肉じゃが 牛乳	米飯 豚丼 根菜汁 みかん きんぴら 牛乳	米飯 いわしのかば焼き風 団子汁 ゆかりふりかけ(袋) 五目豆 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
				水	126 g	水	140 g	水	140 g
				しょうが	1 g	豚肉	54 g	いわし開き	1 枚
				しょうゆ	1 g	たまねぎ	42 g	でんぷん	7.2 g
				だし昆布	0.3 g	にんじん	3.6 g	油	4.8 g
				塩	1 g	糸こんにゃく	18 g	水	6 g
				酒	1 g	葉ねぎ	6 g	砂糖	1.2 g
				油	1 g	油	1.2 g	しょうゆ	2.4 g
				塩さば	1 切	砂糖	2.4 g	みりん	1.2 g
				油	1.8 g	しょうゆ	3.6 g	でんぷん	0.24 g
				だいこん	16.5 g	みりん	1.2 g	焼き豚	11 g
				にんじん	5.5 g	水	12 g	白玉団子	27.5 g
				もやし	5.5 g	鶏肉	22 g	れんこん	11 g
				酢	1.1 g	はくさい	22 g	たまねぎ	22 g
				砂糖	0.88 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g
				塩	0.22 g	だいこん	16.5 g	はくさい	11 g
				豚肉	16.5 g	れんこん	11 g	生しいたけ	5.5 g
				生揚げ	16.5 g	こまつな	11 g	こまつな	11 g
				たまねぎ	22 g	けずり節	1.65 g	だし昆布	1.1 g
				はくさい	16.5 g	だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g
				にんじん	11 g	水	110 g	水	110 g
				みずな	5.5 g	油	1.1 g	塩	0.66 g
				煮干し	4.4 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1.1 g
				水	110 g	しょうゆ	1.1 g	ゆかりふりかけ	1 袋
				信州みそ	8.8 g	みかん	1 個	鶏肉	15 g
				酒かす	2.2 g	平天	5 g	だいず	6 g
				牛肉	20 g	ささがきごぼう	20 g	油揚げ	3 g
				じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	にんじん	5 g
				たまねぎ	20 g	油	1 g	こんにゃく	5 g
				にんじん	10 g	砂糖	1 g	さやいんげん	4 g
				油	1 g	しょうゆ	2 g	水	20 g
				水	15 g	みりん	1 g	砂糖	2 g
				しょうゆ	3 g	牛乳	1 本	しょうゆ	2 g
				砂糖	2 g			みりん	1 g
				牛乳	1 本			油	1 g
								牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和5年

「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

2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)	
米飯 こまつなと高野豆腐の中華いため しょうがの鶏団子スープ ツナそぼろ ハッシュドポテト 牛乳		米飯 焼ききんぴらコロッケ 豆乳クリームシチュー じゃこの洋風ふりかけ 牛乳		さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヨーグルト 牛乳		米飯 さば缶スパイスカレー 花野菜のポトフ 和なし缶 牛乳		米飯 白身魚の中華あんかけ タンタンフォー 味付けいりこ シャキシャキサラダ 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	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g
凍り豆腐(サイコロ)	5.5 g	じゃがいも	48 g	さつまいも	30 g	さば水煮(缶)	30 g	シルバー	60 g
豚肉	18 g	牛肉	12 g	塩	1 g	たまねぎ	36 g	塩	0.12 g
こまつな	12 g	たまねぎ	12 g	油	2 g	にんじん	12 g	こしょう	0.01 g
にんじん	12 g	にんじん	3.6 g	牛肉	52.5 g	ピーマン(青)	3.6 g	酒	2.4 g
生しいたけ	6 g	ささがきごぼう	3.6 g	たまねぎ	37.5 g	ホールトマト(缶)	12 g	でんぷん	9.6 g
にんにく	0.36 g	砂糖	0.6 g	葉ねぎ	7.5 g	セロリ	1.2 g	油	6 g
ガラスープ	6 g	しょうゆ	1.2 g	油	1.5 g	にんにく	0.36 g	根深ねぎ	12 g
油	1.2 g	油	1.2 g	酒	3 g	オリーブ油	2.4 g	にんじん	12 g
でんぷん	0.36 g	塩	0.48 g	砂糖	3 g	トマトケチャップ	2.4 g	しょうゆ	1.8 g
塩	0.24 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	3 g	塩	0.36 g	砂糖	1.2 g
こしょう	0.01 g	でんぷん	1.2 g	水	15 g	砂糖	0.24 g	みりん	1.2 g
しょうゆ	1.2 g	米パン粉	3.6 g	ゆず果汁	0.3 g	クミンシード	0.24 g	ごま油	1.2 g
ごま油	0.36 g	油	2.4 g	豚肉	11 g	コリアンダー	0.12 g	白ごま	1.2 g
肉だんご(チキン)	27.5 g	鶏肉	27.5 g	キャベツ	22 g	ターメリック	0.12 g	水	6 g
はくさい	22 g	はくさい	22 g	だいこん	16.5 g	チリパウダー	0.02 g	でんぷん	0.24 g
れんこん	11 g	たまねぎ	44 g	にんじん	11 g	鶏肉	33 g	鶏肉	22 g
たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	ほうれんそう	11 g	じゃがいも	33 g	にんにく	0.22 g
にんじん	11 g	しめじ	11 g	煮干し	4.4 g	たまねぎ	22 g	しょうが	0.33 g
しょうが	0.33 g	ほうれんそう	5.5 g	水	110 g	にんじん	11 g	米粉平麺(太)	5.5 g
葉ねぎ	5.5 g	クリームコーン(缶)	11 g	信州みそ	4.4 g	カリフラワー	11 g	たまねぎ	22 g
油	1.1 g	油	1.1 g	赤みそ	5.5 g	ブロッコリー	11 g	にんじん	11 g
だし昆布	0.55 g	豆乳	33 g	ヨーグルト	1 個	ブイヨン(缶)	6.6 g	もやし	16.5 g
ガラスープ	4.4 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	牛乳	1 本	水	88 g	キャベツ	22 g
水	110 g	水	77 g			塩	0.66 g	油	1.1 g
塩	0.66 g	塩	0.77 g			こしょう	0.02 g	だし昆布	0.55 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g			油	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
まぐろ油漬	18 g	上新粉	1.65 g			和なし(缶)	50 g	水	110 g
砂糖	0.6 g	ちりめんじゃこ	7.2 g			牛乳	1 本	トウバンジャン	0.11 g
しょうゆ	0.6 g	バジル	0.12 g					塩	0.66 g
みりん	0.6 g	オリーブ油	1.2 g					しょうゆ	1.1 g
油	1.2 g	塩	0.12 g					味付けいりこ	1 袋
じゃがいも	50 g	白ごま	1.2 g					ベーコン	10 g
でんぷん	1 g	牛乳	1 本					れんこん	15 g
油	1 g							にんじん	10 g
塩	0.3 g							砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g							しょうゆ	1 g
牛乳	1 本							きゅうり	10 g
								酢	1 g
								砂糖	0.3 g
								しょうゆ	1 g
								塩	0.2 g
								油	1.5 g
								こしょう	0.01 g
								牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和5年

「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

2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)
米飯 チキンチキンごぼう けんちょう汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳	米飯 じぶ煮 とり野菜みそ鍋 ひじきつくだ煮(袋) さつまいものレモン煮 牛乳	米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ はくさいのごまあえ 牛乳	米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 焼きとうもろこし 牛乳	さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 肉団子のトマトソース焼き 牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	66 g
塩	0.36 g
こしょう	0.01 g
酒	2.4 g
でんぷん	12 g
ささがきごぼう	12 g
でんぷん	3.6 g
油	7.2 g
塩	0.12 g
砂糖	0.6 g
しょうゆ	1.2 g
みりん	1.2 g
水	6 g
豆腐(冷)	11 g
油揚げ	3.3 g
だいこん	11 g
はくさい	22 g
たまねぎ	11 g
にんじん	11 g
れんこん	11 g
葉ねぎ	5.5 g
油	0.55 g
けずり節	1.65 g
だし昆布	0.55 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
みりん	1.1 g
ごま油	0.55 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	42 g
でんぷん	2.4 g
油	2.4 g
たけのこ(水煮)	6 g
にんじん	12 g
生しいたけ	6 g
こまつな	6 g
みりん	0.6 g
しょうゆ	2.4 g
砂糖	1.2 g
水	24 g
豚肉	22 g
はくさい	33 g
かぶ	16.5 g
にんじん	11 g
根深ねぎ	11 g
しゅんぎく	5.5 g
にんにく	0.33 g
油	1.1 g
トウバンジャン	0.11 g
信州みそ	4.4 g
赤みそ	5.5 g
だし昆布	1.1 g
けずり節	1.65 g
水	110 g
ひじきつくだ煮	1 袋
さつまいも	50 g
砂糖	3 g
塩	0.1 g
レモン果汁	0.7 g
水	20 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
ホキ	66 g
じゃがいも	24 g
酒	1.2 g
塩	0.36 g
バジルペースト	3.6 g
油	1.2 g
ベーコン	16.5 g
キャベツ	22 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
チンゲンサイ	11 g
ホールトマト(缶)	11 g
トマトケチャップ	8.8 g
油	1.1 g
ブイヨン(缶)	6.6 g
水	110 g
塩	0.55 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
鶏肉	10 g
はくさい	35 g
にんじん	10 g
しょうゆ	1.5 g
砂糖	0.5 g
白ごま	1 g
ねりごま	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
花いか	12 g
生揚げ	24 g
豚肉	30 g
しょうが	0.6 g
たまねぎ	24 g
にんじん	6 g
葉ねぎ	6 g
油	1.2 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.36 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	1.2 g
でんぷん	1.2 g
水	12 g
ごま油	0.6 g
鶏肉	16.5 g
白菜キムチ	22 g
たまねぎ	16.5 g
じゃがいも	16.5 g
にんじん	11 g
にら	5.5 g
油	1.1 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	6.6 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.55 g
みかん	1 個
カットコーン	1 個
塩	0.5 g
しょうゆ	2 g
みりん	2 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	113 g
さけ(フレーク)	15 g
塩	1 g
豚肉	84 g
根深ねぎ	18 g
しょうが	1.2 g
水	12 g
砂糖	2.4 g
しょうゆ	3.6 g
酒	1.2 g
牛肉	11 g
豆腐(冷)	22 g
にんじん	11 g
たまねぎ	22 g
はくさい	22 g
こまつな	11 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	3.3 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
肉だんご(チキン)	20 g
たまねぎ	10 g
れんこん	5 g
にんじん	5 g
ホールコーン	3 g
ブロッコリー	5 g
トマトケチャップ	6 g
ウスターソース	2 g
塩	0.1 g
砂糖	0.1 g
油	1 g
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和5年

「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

2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)
米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 和風サラダ ヨーグルトドリンク	米飯 さわらの西京焼き すまし汁 豚そぼろ もやしのぽん酢あえ 牛乳	米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮(袋) 切り干し大根のナムル 牛乳		ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 野菜のマヨ風味焼き 牛乳

食品名	中学
米	110 g
水	154 g
パイナップル(缶)	60 g
豚肉	38.5 g
じゃがいも	44 g
たまねぎ	49.5 g
にんじん	11 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
福神漬	9.6 g
鶏肉	10 g
キャベツ	25 g
きゅうり	10 g
にんじん	10 g
ホールコーン	5 g
花かつお	0.1 g
塩昆布	1 g
油	1 g
砂糖	0.2 g
酢	2 g
ヨーグルトドリンク	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
さわら西京焼き	1 切
油	1 g
鶏肉	22 g
豆腐(冷)	16.5 g
だいこん	11 g
はくさい	27.5 g
にんじん	11 g
こまつな	11 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
豚肉	18 g
れんこん	6 g
しょうが	0.24 g
白ごま	1.2 g
油	1.2 g
しょうゆ	1.8 g
みりん	1.2 g
砂糖	0.6 g
でんぷん	0.36 g
焼き竹輪	5 g
もやし	25 g
にんじん	5 g
えのきたけ	10 g
葉ねぎ	3 g
油	1 g
ゆず果汁	0.2 g
酢	0.2 g
砂糖	0.3 g
しょうゆ	1 g
塩	0.3 g
牛乳	1 本

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
豚肉	36 g
しょうが	0.6 g
酒	1.2 g
しょうゆ	1.2 g
でんぷん	7.2 g
油	3.6 g
たまねぎ	24 g
にんじん	12 g
たけのこ(水煮)	6 g
ピーマン(青)	6 g
干ししいたけ	0.36 g
水	12 g
油	1.2 g
しょうゆ	2.4 g
酢	2.4 g
砂糖	1.2 g
牛肉	11 g
米粉麺	4.4 g
たまねぎ	22 g
にんじん	11 g
キャベツ	22 g
チンゲンサイ	11 g
ガラスープ	4.4 g
だし昆布	0.55 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1.1 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
平天	5 g
切り干し大根	2 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
ごま油	1 g
しょうゆ	1.5 g
砂糖	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学

食品名	中学
米	90 g
水	126 g
まぐろ油漬	10 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
鶏肉	78 g
たまねぎ	12 g
にんじん	6 g
トマトケチャップ	6 g
砂糖	0.6 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	16.5 g
じゃがいも	27.5 g
にんじん	11 g
キャベツ	22 g
だいこん	16.5 g
こまつな	11 g
ブイヨン(缶)	8.8 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
油	1.1 g
れんこん	10 g
たまねぎ	10 g
ホールコーン	8 g
にんじん	5 g
ブロッコリー	5 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和5年

「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

2月27日(月)		2月28日(火)									
米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ(袋) いためキムチ 牛乳		米飯 煮浸し カレーうどん こまつなのふりかけ みかんゼリー ジャーマンポテト 牛乳									
食品名	中学	食品名	中学								
米	100 g	米	100 g								
水	140 g	水	140 g								
鶏肉	78 g	生揚げ	18 g								
塩	0.36 g	もやし	18 g								
こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	12 g								
にんにく	0.36 g	にんじん	6 g								
酒	2.4 g	砂糖	0.6 g								
でんぷん	9.6 g	しょうゆ	1.8 g								
油	7.2 g	水	24 g								
豚肉	16.5 g	牛肉	22 g								
豆腐(冷)	22 g	米粉平麺(太)	5.5 g								
だいこん	27.5 g	はくさい	33 g								
はくさい	27.5 g	たまねぎ	16.5 g								
にんじん	11 g	にんじん	11 g								
根深ねぎ	11 g	葉ねぎ	5.5 g								
みずな	5.5 g	油	1.1 g								
だし昆布	0.55 g	水	66 g								
けずり節	1.65 g	けずり節	1.65 g								
水	88 g	だし昆布	1.1 g								
塩	0.66 g	でんぷん	1.1 g								
しょうゆ	2.2 g	カレー粉	0.66 g								
こんぶふりかけ	1 袋	塩	0.44 g								
平天	10 g	しょうゆ	2.2 g								
白菜キムチ	12 g	ウスターソース	2.2 g								
たまねぎ	10 g	トマトケチャップ	3.3 g								
にんじん	5 g	ちりめんじゃこ	3.6 g								
にら	3 g	こまつな	12 g								
しょうゆ	0.3 g	白ごま	1.2 g								
油	1 g	ごま油	1.2 g								
牛乳	1 本	塩	0.36 g								
		しょうゆ	1.2 g								
		みかんゼリー	1 個								
		ウインナーソーセージ	15 g								
		じゃがいも	40 g								
		ホールコーン	5 g								
		油	1 g								
		塩	0.2 g								
		こしょう	0.01 g								
		牛乳	1 本								