

令和5年 6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 米飯 チリコンカン コーンスープ 味付けいりこ 鶏肉とキャベツのいため物 牛乳	2 〈かみかみ献立〉 米飯 かみかみかきあげ 団子スープ 昆布ふりかけ（袋） 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳
5 米飯 たこバジルサラダ 骨太カレー フルーツカクテル 牛乳	6 米飯 肉じゃが 五目汁 さかなつくだ煮（袋） さわらの塩こうじ焼き 牛乳	7 米飯 ホイコーロー 春雨スープ 角チーズ ツナポテト 牛乳	8 炊き込みご飯 いわしのかば焼き風 生揚げのみそ汁 牛肉とごぼうのいため物 牛乳	9 米飯 焼きコロケ 鶏肉のトマト煮 のりかつおふりかけ（袋） 切り干し大根のサラダ ヨーグルトドリンク
12 米飯 野菜のオーブン焼き 豆乳クリームシチュー じゃこのバジルふりかけ 牛乳	13 米飯 にしんのかんろ煮 豚汁 しば漬 じゃがいものカレーいため 牛乳	14 米飯 油淋鶏 豆腐スープ きざみたくあん 牛乳	15 米飯 いりうの花 和風ポトフ わかめふりかけ（袋） キャベツのレモン漬 牛乳	16 米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ピーチゼリー ボロニアステーキ 牛乳
19 米飯 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 糸こんにゃくのチャプチェ 牛乳	20 混ぜ込みチャーハン ゴーヤとツナのいため物 豆乳タンタンフォー ヨーグルト 牛乳	21 米飯 鶏肉のジャポネソース焼き キャベツスープ さかなふりかけ（袋） 大根サラダ 牛乳	22 米飯 ピビンパ トック 角チーズ ハッシュドポテト 牛乳	23 〈沖縄慰霊の日献立〉 米飯 パイン缶 イナムドゥチ 牛肉のつくだ煮 ヒラヤーチ 牛乳
26 米飯 なすのマーボ丼 レタススープ ひめだいのレモンじょうゆ焼き 牛乳	27 米飯 鶏肉の紅茶煮 すまし汁 のりつくだ煮（袋） りんごゼリー きんぴら 牛乳	28 コーンライス ひじきスパゲティ コンソメスープ 焼肉サラダ 牛乳	29 米飯 豚肉のから揚げごまソースがらめ かぼちゃのみそ汁 梅干し 鶏肉とズッキーニのいため物 牛乳	30 米飯 焼きとうもろこし ビーフカレー 福神漬 洋なし缶 ヨーグルトドリンク

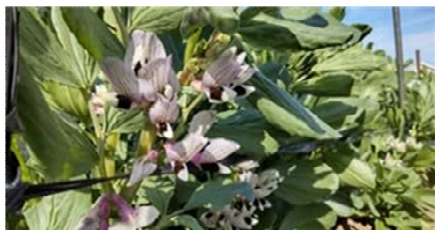
箕面の畑だより

3月中旬、新稲地区にある平井さんの畑を訪問しました。

畑には、じゃがいも、はくさい、新たまねぎ、にんにく、そらまめ、さやえんどう、スナップえんどう、うすいえんどうなど、いろいろな種類の野菜が育てられていました。

〈そらまめ〉

〈はくさい〉



今年は、苗を植える時期が遅かったので、はくさいの葉がうまく巻かず、残念ながら収穫できませんでした。でも、近くの養蜂農家で育てている蜂が花蜜を採れるように、畑でそのまま花を咲かせているそうです。

〈じゃがいも〉



育てている品種のほとんどは、メイクインです。発芽させた種いもを土の中に植えたあと、「マルチシート」という黒いシートをかぶせて、寒さや虫から守ります。芽が出るとシートが少しふくらんでくるので、写真のように

穴をあけてあげると、そこからすくすくと育ちます。じゃがいもは、カレーなど給食でもよく使う野菜なので、学校給食用にたくさん作ってくださっています。

とうもろこしを育てるための、畑の準備も始まっていました。夏が楽しみです！



	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	800	29.2	23.9	390	2.8	269	0.43	0.54	32

～食中毒予防の3原則～

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。食中毒になると、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。

料理や食事をする時は、食中毒を防ぐための3つのキーワード「つけない・ふやさない・やっつける」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5年

						6月1日(木)		6月2日(金)	
						米飯 チリコンカン コーンスープ 味付けいりこ 鶏肉とキャベツのいため物 牛乳		米飯 かみかみかきあげ 団子スープ 昆布ふりかけ(袋) 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 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
						水	140 g	水	140 g
						だいず	12 g	焼き竹輪	9.6 g
						牛肉	24 g	ひじき	0.55 g
						たまねぎ	24 g	たまねぎ	24 g
						グリーンピース	3.6 g	にんじん	9.6 g
						にんにく	0.24 g	切り干し大根	2.2 g
						トマトケチャップ	9.6 g	上新粉	9.6 g
						ホールトマト(缶)	6 g	でんぷん	4.8 g
						油	1.2 g	水	6 g
						塩	0.36 g	塩	0.24 g
						砂糖	0.12 g	油	6 g
						ウスターソース	0.6 g	鶏肉	22 g
						トウバンジャン	0.06 g	白玉団子	27.5 g
						水	12 g	キャベツ	16.5 g
						ベーコン	11 g	たまねぎ	11 g
						ホールコーン	11 g	にんじん	5.5 g
						クリームコーン(缶)	22 g	ごぼう	5.5 g
						じゃがいも	22 g	ほうれんそう	5.5 g
						たまねぎ	11 g	ガラスープ	4.4 g
						にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g
						チンゲンサイ	5.5 g	水	110 g
						油	1.1 g	塩	0.66 g
						ブイヨン(缶)	4.4 g	しょうゆ	1.1 g
						水	110 g	こんぶふりかけ	1 袋
						塩	0.66 g	生揚げ	40 g
						こしょう	0.02 g	しょうが	1 g
						でんぷん	1.1 g	葉ねぎ	5 g
						味付けいりこ	1 袋	砂糖	1 g
						鶏肉	20 g	しょうゆ	2 g
						キャベツ	25 g	油	1 g
						にんじん	5 g	牛乳	1 本
						油	1 g		
						塩	0.2 g		
						こしょう	0.01 g		
						しょうゆ	1.5 g		
						砂糖	0.5 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

6月5日(月)			6月6日(火)			6月7日(水)			6月8日(木)			6月9日(金)		
米飯 たこバジルサラダ 骨太カレー フルーツカクテル 牛乳			米飯 肉じゃが 五目汁 さかなつくだ煮(袋) さわらの塩こうじ焼き 牛乳			米飯 ホイコーロー 春雨スープ 角チーズ ツナポテト 牛乳			炊き込みご飯 いわしのかば焼き風 生揚げのみそ汁 牛肉とごぼうのいため物 牛乳			炊き込みご飯 焼きコロッケ 鶏肉のトマト煮 のりかつおふりかけ(袋) 切り干し大根のサラダ ヨーグルトドリンク		
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	90 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	126 g		水	140 g	
たこ	11 g		牛肉	30 g		豚肉	24 g		鶏肉	12 g		牛肉	12 g	
酒	1.1 g		じゃがいも	36 g		塩	0.12 g		にんじん	7 g		じゃがいも	60 g	
キャベツ	16.5 g		たまねぎ	30 g		こしょう	0.01 g		しめじ	6 g		たまねぎ	12 g	
にんじん	11 g		にんじん	12 g		キャベツ	36 g		酒	1 g		パセリ	0.36 g	
きゅうり	11 g		さやいんげん	6 g		たまねぎ	24 g		だし昆布	0.1 g		油	1.2 g	
ホールコーン	8.8 g		油	1.2 g		たけのこ(水煮)	6 g		しょうゆ	1 g		塩	0.36 g	
バジルペースト	2.2 g		水	12 g		ピーマン(赤)	6 g		塩	1 g		こしょう	0.01 g	
酢	1.65 g		砂糖	2.4 g		ピーマン(青)	6 g		みりん	1 g		ウスターソース	0.6 g	
砂糖	0.33 g		しょうゆ	3.6 g		にんにく	0.36 g		油	1.2 g		でんぷん	1.2 g	
塩	0.22 g		肉だんご(チキン)	22 g		赤みそ	3.6 g		いわし開き	1 枚		米パン粉	3.6 g	
しょうゆ	0.55 g		はくさい	22 g		しょうゆ	2.4 g		でんぷん	7.2 g		油	2.4 g	
こしょう	0.01 g		にんじん	11 g		酒	1.2 g		油	5 g		鶏肉	49.5 g	
豚肉	33 g		だいこん	11 g		砂糖	1.2 g		砂糖	1.2 g		塩	0.11 g	
たまねぎ	49.5 g		れんこん	11 g		油	1.2 g		しょうゆ	2.4 g		こしょう	0.01 g	
じゃがいも	44 g		こまつな	11 g		トウバンジャン	0.12 g		みりん	1.2 g		たまねぎ	33 g	
にんじん	11 g		けずり節	1.65 g		鶏肉	22 g		でんぷん	0.24 g		キャベツ	27.5 g	
つきこんにやく	13.2 g		だし昆布	1.1 g		はるさめ	3.3 g		水	6 g		にんじん	11 g	
ひじき	1.1 g		水	110 g		たまねぎ	27.5 g		生揚げ	16.5 g		ほうれんそう	5.5 g	
こまつな	11 g		しょうゆ	1.1 g		はくさい	22 g		たまねぎ	27.5 g		にんにく	0.33 g	
にんにく	0.33 g		塩	0.66 g		にんじん	11 g		じゃがいも	16.5 g		油	1.1 g	
しょうが	0.33 g		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋		油	1.1 g		だいこん	16.5 g		ホールのトマト(缶)	11 g	
塩	0.72 g		さわら	1 切		ガラスープ	4.4 g		にんじん	11 g		トマトケチャップ	11 g	
油	1.2 g		塩こうじ	3 g		だし昆布	0.55 g		葉ねぎ	5.5 g		ブイヨン(缶)	3.3 g	
ブイヨン(缶)	6 g		油	0.5 g		水	110 g		信州みそ	4.4 g		水	44 g	
トマトケチャップ	8.4 g		牛乳	1 本		塩	0.66 g		赤みそ	5.5 g		塩	0.55 g	
ウスターソース	3.6 g					こしょう	0.02 g		煮干し	4.4 g		こしょう	0.02 g	
しょうゆ	3.6 g					しょうゆ	1.1 g		水	110 g		でんぷん	0.55 g	
りんごピューレ(缶)	7.2 g					角チーズ	1 個		牛肉	20 g		のりかつおふりかけ	1 袋	
上新粉	4.8 g					じゃがいも	30 g		ごぼう	10 g		ロースハム	10 g	
油	3.6 g					まぐろ油漬	15 g		にんじん	10 g		切り干し大根	2.5 g	
カレー粉	0.84 g					たまねぎ	10 g		ピーマン(青)	5 g		きゅうり	20 g	
水	72 g					パセリ	0.3 g		白ごま	0.5 g		塩	0.1 g	
白桃(缶)	25 g					油	1 g		しょうゆ	1.5 g		しょうゆ	1.5 g	
黄桃(缶)	25 g					塩	0.3 g		砂糖	1 g		酢	1 g	
牛乳	1 本					こしょう	0.01 g		油	1 g		油	2 g	
						牛乳	1 本		牛乳	1 本		砂糖	0.3 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5年

6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)		
米飯 野菜のオープン焼き 豆乳クリームシチュー じゃこのバジルふりかけ 牛乳			米飯 にしんのかんろ煮 豚汁 しば漬 じゃがいものカレーいため 牛乳			米飯 油淋鶏 豆腐スープ きざみたくあん 牛乳			米飯 いりうの花 和風ポトフ わかめふりかけ(袋) キャベツのレモン漬 牛乳			米飯 さば缶スパイスカレー チキンスープ ピーチゼリー ポロニアステーキ 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	
ウインナーソーセージ	12 g		にしん	1 切		鶏肉	48 g		鶏肉	24 g		さば水煮(缶)	30 g	
たまねぎ	18 g		しょうが	1 g		塩	0.24 g		凍り豆腐(粉)	3.3 g		たまねぎ	36 g	
ホールコーン	12 g		砂糖	4.5 g		しょうが	0.24 g		にんじん	9.6 g		にんじん	12 g	
にんじん	6 g		しょうゆ	3 g		酒	1.2 g		れんこん	9.6 g		ピーマン(青)	3.6 g	
さやいんげん	6 g		酒	1.5 g		でんぷん	9.6 g		葉ねぎ	3.6 g		ホールトマト(缶)	12 g	
塩	0.36 g		みりん	1.5 g		じゃがいも	24 g		だし汁	12 g		セロリ	1.2 g	
こしょう	0.01 g		水	5 g		油	7.2 g		油	1.2 g		にんにく	0.36 g	
油	1.2 g		豚肉	22 g		葉ねぎ	6 g		しょうゆ	2.4 g		オリーブ油	2.4 g	
鶏肉	38.5 g		はくさい	22 g		白ごま	2.4 g		砂糖	1.2 g		トマトケチャップ	2.4 g	
じゃがいも	38.5 g		だいこん	22 g		ごま油	1.2 g		ウインナーソーセージ	16.5 g		塩	0.36 g	
たまねぎ	49.5 g		たまねぎ	16.5 g		しょうゆ	3.6 g		じゃがいも	33 g		砂糖	0.24 g	
にんじん	11 g		にんじん	8.8 g		酢	2.4 g		たまねぎ	33 g		クミンシード	0.24 g	
しめじ	5.5 g		チンゲンサイ	11 g		砂糖	2.4 g		だいこん	33 g		コリアンダー	0.12 g	
パセリ	0.55 g		赤みそ	5.5 g		水	7.2 g		にんじん	11 g		ターメリック	0.12 g	
油	1.1 g		信州みそ	4.4 g		焼き豚	11 g		さやいんげん	5.5 g		チリパウダー	0.05 g	
豆乳	33 g		煮干し	3.3 g		豆腐(冷)	16.5 g		だし昆布	1.1 g		鶏肉	22 g	
上新粉	2.2 g		水	110 g		たまねぎ	22 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		じゃがいも	27.5 g	
油	1.1 g		油	1.1 g		はくさい	22 g		油	1.1 g		たまねぎ	22 g	
ブイヨン(缶)	6.6 g		しば漬	9.6 g		にんじん	11 g		水	88 g		にんじん	11 g	
水	77 g		じゃがいも	30 g		こまつな	11 g		塩	0.66 g		パセリ	0.33 g	
塩	0.77 g		にんじん	15 g		だし昆布	0.55 g		こしょう	0.02 g		だし昆布	0.55 g	
こしょう	0.02 g		さやいんげん	5 g		ガラスープ	4.4 g		しょうゆ	1.1 g		ガラスープ	4.4 g	
ちりめんじゃこ	7.2 g		油	1 g		水	110 g		わかめふりかけ	1 袋		水	110 g	
バジル	0.06 g		カレー粉	0.3 g		しょうゆ	1.1 g		キャベツ	40 g		塩	0.66 g	
オリーブ油	1.2 g		塩	0.3 g		塩	0.66 g		にんじん	5 g		こしょう	0.02 g	
塩	0.12 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g		レモン果汁	1 g		ピーチゼリー	1 個	
白ごま	1.2 g		牛乳	1 本		きざみたくあん	9.6 g		塩	0.2 g		ポロニアソーセージ	1 枚	
牛乳	1 本					牛乳	1 本		砂糖	1 g		油	1 g	
									油	1 g		牛乳	1 本	
									牛乳	1 本				

「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

6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)	
米飯 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 糸こんにゃくのチャプチェ 牛乳		混ぜ込みチャーハン ゴーヤとツナのいため物 豆乳タンタンフォー ヨーグルト 牛乳		米飯 鶏肉のジャポネソース焼き キャベツスープ さかなふりかけ(袋) 大根サラダ 牛乳		米飯 ビビンバ トック 角チーズ ハッシュドポテト 牛乳		米飯 バイン缶 イナムドゥチ 牛肉のつくだ煮 ヒラヤーチ 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
あじ	1 枚	油	2.4 g	鶏肉	60 g	牛肉	30 g	バイナッブル(缶)	60 g
でんぶん	8.4 g	焼き豚	9.6 g	塩	0.18 g	葉ねぎ	3.6 g	豚肉	22 g
油	4.8 g	たまねぎ	12 g	こしょう	0.01 g	ぜんまい(水煮)	3.6 g	生揚げ	11 g
たまねぎ	14.4 g	つぼ漬	4.8 g	にんじん	12 g	にんにく	0.36 g	だいこん	27.5 g
にんじん	6 g	葉ねぎ	3.6 g	たまねぎ	9.6 g	油	1.2 g	にんじん	16.5 g
葉ねぎ	3.6 g	油	0.24 g	りんごビューレ(缶)	3.6 g	しょうゆ	2.4 g	ごぼう	11 g
水	6 g	塩	0.24 g	砂糖	0.36 g	砂糖	1.2 g	こまつな	11 g
酢	2.4 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.4 g	切り干し大根	4.4 g	白みそ	5.5 g
砂糖	2.4 g	しょうゆ	0.6 g	水	2.4 g	にんじん	12 g	信州みそ	5.5 g
しょうゆ	2.4 g	まぐろ油漬	12 g	油	1.2 g	ほうれんそう	12 g	塩	0.11 g
鶏肉	16.5 g	にがうり	6 g	豚肉	22 g	しょうゆ	1.2 g	ブイヨン(缶)	4.4 g
じゃがいも	27.5 g	キャベツ	18 g	キャベツ	22 g	コチュジャン	1.2 g	けずり節	1.65 g
はくさい	22 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	22 g	鶏肉	11 g	水	110 g
にんじん	11 g	にんじん	12 g	にんじん	11 g	トック	22 g	牛肉	24 g
こまつな	11 g	油	1.2 g	こまつな	5.5 g	生わかめ	2.2 g	しょうが	0.36 g
赤みそ	5.5 g	しょうゆ	1.2 g	油	1.1 g	たまねぎ	22 g	酒	1.2 g
信州みそ	4.4 g	塩	0.24 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g	砂糖	1.2 g
煮干し	3.3 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	4.4 g	えのきたけ	11 g	油	1.2 g
水	110 g	鶏肉	27.5 g	水	110 g	チンゲンサイ	5.5 g	しょうゆ	2.4 g
ゆかりふりかけ	1 袋	米粉平麺(太)	5.5 g	しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g	みりん	1.2 g
牛肉	20 g	にんにく	0.22 g	塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	水	3.6 g
糸こんにゃく	20 g	しょうが	0.33 g	こしょう	0.02 g	水	110 g	まぐろ油漬	10 g
たまねぎ	10 g	はくさい	27.5 g	さかなふりかけ	1 袋	しょうゆ	1.1 g	もずく	8 g
にんじん	10 g	たまねぎ	11 g	焼き竹輪	10 g	塩	0.66 g	にんじん	6 g
にら	5 g	にんじん	11 g	だいこん	25 g	こしょう	0.02 g	にら	6 g
にんにく	0.2 g	こまつな	11 g	きゅうり	10 g	角チーズ	1 個	じゃがいも	15 g
しょうゆ	1 g	油	1.1 g	にんじん	5 g	じゃがいも	50 g	上新粉	5 g
油	1 g	ねりごま	3.3 g	花かつお	0.2 g	でんぶん	1 g	ウスターソース	1 g
塩	0.2 g	豆乳	22 g	油	1 g	油	1 g	油	2.5 g
こしょう	0.01 g	ガラスープ	3.3 g	酢	2 g	塩	0.3 g	牛乳	1 本
酒	1 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	0.5 g	こしょう	0.01 g		
砂糖	0.5 g	水	88 g	塩	0.2 g	牛乳	1 本		
牛乳	1 本	塩	0.66 g	砂糖	0.5 g				
		ヨーグルト	1 個	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

6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
米飯 なすのマーボ丼 レタススープ ひめだいのレモンじょうゆ焼き 牛乳			米飯 鶏肉の紅茶煮 すまし汁 のりつくだ煮(袋) りんごゼリー きんぴら 牛乳			コーンライス ひじきスパゲティ コンソメスープ 焼肉サラダ 牛乳			米飯 豚肉のから揚げごまソースがらめ かぼちゃのみそ汁 梅干し 鶏肉とズッキーニのいため物 牛乳			米飯 焼きとうもろこし ビーフカレー 福神漬 洋なし缶 ヨーグルトドリンク		
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	126 g		水	140 g		水	140 g	
豚肉	30 g		鶏肉	72 g		ホールコーン	10 g		豚肉	72 g		カットコーン	1 個	
なす	18 g		紅茶	0.6 g		ガラスープ	3 g		塩	0.36 g		塩	0.5 g	
油	2.4 g		水	24 g		塩	1 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	2 g	
生揚げ	24 g		酢	1.8 g		こしょう	0.01 g		酒	2.4 g		みりん	2 g	
たまねぎ	24 g		砂糖	1.2 g		油	2 g		でんぶん	12 g		油	1 g	
ピーマン(赤)	6 g		しょうゆ	3.6 g		ベーコン	14.4 g		油	7.2 g		牛肉	44 g	
しょうが	0.24 g		みりん	1.2 g		ひじき	1.1 g		白ごま	1.2 g		じゃがいも	44 g	
油	1.2 g		豚肉	16.5 g		砂糖	0.6 g		塩	0.24 g		たまねぎ	49.5 g	
ガラスープ	1.2 g		だいこん	22 g		しょうゆ	1.2 g		砂糖	1.2 g		にんじん	16.5 g	
水	12 g		たまねぎ	22 g		油	1.2 g		しょうゆ	2.4 g		さやいんげん	5.5 g	
信州みそ	2.4 g		えのきたけ	11 g		にんじん	12 g		みりん	2.4 g		にんにく	0.33 g	
赤みそ	2.4 g		にんじん	11 g		たまねぎ	12 g		水	6 g		しょうが	0.33 g	
砂糖	1.2 g		ほうれんそう	11 g		米粉スパゲティ	7.2 g		油揚げ	3.3 g		油	1.2 g	
しょうゆ	1.2 g		だし昆布	0.55 g		糸こんにやく	9.6 g		豆腐(冷)	11 g		ブイヨン(缶)	6 g	
酒	1.2 g		けずり節	1.65 g		にんにく	0.24 g		かぼちゃ	27.5 g		トマトケチャップ	8.4 g	
トウバンジャン	0.12 g		水	110 g		白ごま	1.2 g		たまねぎ	22 g		りんごピューレ(缶)	7.2 g	
でんぶん	0.6 g		塩	0.66 g		油	1.2 g		にんじん	11 g		ウスターソース	3.6 g	
ごま油	1.2 g		しょうゆ	1.1 g		水	6 g		こまつな	8.8 g		しょうゆ	3.6 g	
鶏肉	22 g		のりつくだ煮	1 袋		しょうゆ	1.2 g		煮干し	4.4 g		塩	0.72 g	
レタス	11 g		りんごゼリー	1 個		塩	0.36 g		水	110 g		上新粉	4.8 g	
たまねぎ	22 g		平天	10 g		こしょう	0.01 g		赤みそ	5.5 g		油	3.6 g	
だいこん	16.5 g		にんじん	15 g		鶏肉	22 g		信州みそ	4.4 g		カレー粉	0.84 g	
にんじん	11 g		つきこんにやく	10 g		たまねぎ	22 g		梅干し	1 個		水	72 g	
生しいたけ	5.5 g		ピーマン(青)	10 g		はくさい	16.5 g		鶏肉	20 g		福神漬	9.6 g	
だし昆布	0.55 g		ごぼう	5 g		にんじん	11 g		ズッキーニ	15 g		洋なし(缶)	50 g	
ガラスープ	4.4 g		油	1 g		とうがん	11 g		にんじん	10 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
水	110 g		砂糖	1 g		こまつな	11 g		たまねぎ	10 g				
塩	0.66 g		しょうゆ	2 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		塩	0.2 g				
こしょう	0.02 g		みりん	1 g		水	110 g		こしょう	0.01 g				
油	1.1 g		牛乳	1 本		塩	0.66 g		油	1 g				
ひめだい	1 切					こしょう	0.02 g		牛乳	1 本				
酒	1 g					油	1.1 g							
塩	0.2 g					牛肉	20 g							
こしょう	0.01 g					酒	1 g							
油	1 g					しょうゆ	1 g							
みりん	1 g					砂糖	0.5 g							
しょうゆ	1 g					油	1 g							
レモン果汁	2 g					キャベツ	20 g							
牛乳	1 本					きゅうり	10 g							
						にんじん	5 g							
						酢	0.5 g							
						レモン果汁	0.5 g							
						砂糖	0.3 g							
						塩	0.2 g							
						牛乳	1 本							