

令和6年 5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
<p>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！</p> <p>〈URL〉 https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku</p>		1 米飯 ハンバーグ (和風ソース) じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ (袋) れんこんのきんぴら 牛乳	2 〈端午の節句献立〉 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 梅サラダ 牛乳	<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。 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>
	7 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 じゃこのつくだ煮 煮浸し 牛乳	8 米飯 チリコンカン コンソメスープ 角チーズ りんごゼリー 牛乳	9 米飯 ぶりの南部揚げ 沢煮椀 しば漬 キャベツのおかかいため 牛乳	10 米飯 マーボ豆腐 春雨スープ にらとツナのいため物 牛乳
13 米飯 ツナサラダ 骨太カレー 福神漬 みかん缶 牛乳	14 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 豆腐のみそ汁 大根漬 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	15 〈沖縄返還の日献立〉 米飯 チャンプルー 沖縄風そば うめじそふりかけ (袋) 豚肉の角煮 牛乳	16 米飯 ピビンパ わかめスープ いためキムチ 牛乳	17 コーンライス たらのバジル焼き 豆乳クリームシチュー 野菜ソテー ヨーグルトドリンク
20 米飯 カレーソテー コーンスープ じゃこのバジルふりかけ ゆずゼリー 牛乳	21 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 塩昆布あえ 牛乳	22 米飯 さばのしょうが煮 五目汁 味付けいりこ ひじきサラダ 牛乳	23 米飯 ポロニアソーセージ (トマトソース) ポトフ 昆布ふりかけ (袋) キャベツのレモン漬 牛乳	24 鶏そぼろの混ぜごはん ちくわの天ぷら にゅうめん汁 もやしのあえ物 牛乳
27 米飯 筑前煮 団子汁 つぼ漬 さけの塩焼き 牛乳	28 ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ だいこんサラダ 牛乳	29 米飯 ごまナムル 韓国風すき焼き チヂミ 牛乳	30 米飯 さわらの梅しょうが焼き みそ汁 さかなふりかけ (袋) ごぼうサラダ 牛乳	31 米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 味付けいりこ ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク

箕面の畑だより

みずなの花



3月上旬、新稲地区にある石本さんの畑を訪問しました。のらぼう菜、アレッタ、みずな、ほうれんそう、サニーレタスなどが植えられていました。2月にとても暖かい日が続いたので、みずなの花が咲いてしまって出荷できなくなったり、野菜の間から雑草が次々生えてきたりと、とても大変だったそうです。

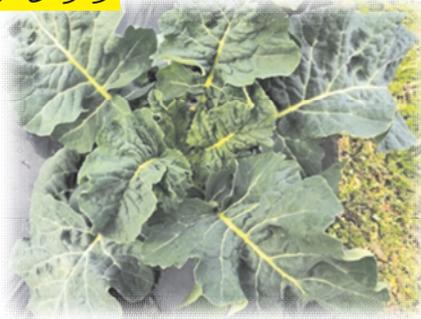
珍しい野菜をご紹介します

のらぼう菜



おもに関東地方で栽培されているなばなの仲間の野菜で、花や茎、葉を食べます。くせがなく、甘みがあっておいしい野菜だそうです。

アレッタ



青汁の原料として使われるケールと、ブロッコリーをかけあわせて作られた野菜です。ケールのような苦みは少なく、茎には甘みもあります。子どもたちにも食べやすい野菜として、箕面市内の他の農家のかたも栽培されているそうです。

石本さんは、農薬をできるだけ使わずに育てておられます。夏に向けて、きゅうり、万願寺とうがらし、オクラ、ピーマンなどを栽培する予定だそうです。給食にも入れてくださるそうですよ！

安全で新鮮な野菜を給食でいただける日が楽しみです。

	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 (μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	788	29.7	22.8	400	2.8	279	0.44	0.53	30

調理方法

5月の献立より

★チャンプルー（15日の献立）

- ① 生揚げは一口大に切り、油抜きをする。
- ② たまねぎはうす切り、キャベツは色紙切り、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉をいためる。色が変わってきたら、生揚げ、たまねぎ、キャベツ、もよしの順に加えていく。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、塩昆布を加える。
- ⑤ 塩昆布が全体に混ざったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

★鶏そぼろの混ぜごはん（24日の献立）

- ① ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうがをいため、香りが出てきたら鶏ひき肉をいためる。色が変わってきたら、ごぼうとにんじんを加える。
- ③ 全体に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩を加え、味を調える。
- ④ 炊きたてのご飯に③をよく混ぜる。

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6年

		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
		米飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) れんこんのきんぴら 牛乳		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 梅サラダ 牛乳			
		食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	90 g		
		水	140 g	水	140 g		
		鶏豚ハンバーグ	1 個	豚肉	36 g		
		油	2.4 g	生揚げ	18 g		
		たまねぎ	9.6 g	酒	1.2 g		
		えのきたけ	6 g	たまねぎ	12 g		
		ホールコーン	6 g	糸こんにやく	9.6 g		
		しょうが	0.12 g	葉ねぎ	3.6 g		
		しょうゆ	1.2 g	白ごま	1.2 g		
		砂糖	0.36 g	しょうゆ	2.4 g		
		みりん	0.6 g	砂糖	1.2 g		
		でんぶん	0.24 g	みりん	1.2 g		
		水	6 g	油	1.2 g		
		油	1.2 g	でんぶん	0.12 g		
		かまぼこ	8.8 g	鶏肉	22 g		
		じゃがいも	33 g	たけのこ(水煮)	11 g		
		たまねぎ	27.5 g	生わかめ	2.2 g		
		にんじん	16.5 g	はくさい	11 g		
		ほうれんそう	8.8 g	にんじん	11 g		
		赤みそ	5.5 g	だいこん	11 g		
		信州みそ	4.4 g	こまつな	8.8 g		
		煮干し	3.3 g	けずり節	1.65 g		
		水	110 g	だし昆布	0.55 g		
		ゆかりふりかけ	1 袋	水	110 g		
		牛肉	10 g	塩	0.66 g		
		れんこん	10 g	しょうゆ	1.1 g		
		にんじん	10 g	ちまき	1 本		
		つきこんにやく	10 g	焼き竹輪	8 g		
		ピーマン(青)	5 g	キャベツ	20 g		
		油	1 g	きゅうり	10 g		
		砂糖	1 g	にんじん	10 g		
		しょうゆ	2 g	乾燥刻み梅	1 g		
		みりん	1 g	油	1 g		
		牛乳	1 本	酢	1 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6年

5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
		米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 じゃこのつくだ煮 煮浸し 牛乳		米飯 チリコンカン コンソメスープ 角チーズ りんごゼリー 牛乳		米飯 ぶりの南部揚げ 沢煮椀 しば漬 キャベツのおかかいため 牛乳		米飯 マーボ豆腐 春雨スープ にらとツナのいため物 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
		水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		鶏肉	48 g	だいず	12 g	ぶり	1 切	豆腐(冷)	36 g
		じゃがいも	30 g	牛肉	24 g	酒	1.2 g	豚肉	30 g
		塩こうじ	3.6 g	たまねぎ	24 g	しょうゆ	1.2 g	にんにく	0.24 g
		油	1.2 g	グリーンピース	3.6 g	しょうが	1.2 g	しょうが	0.6 g
		だいこん	16.5 g	にんにく	0.24 g	上新粉	7.2 g	たまねぎ	24 g
		れんこん	16.5 g	ホールトマト(缶)	6 g	水	9.6 g	にんじん	12 g
		ささがきごぼう	11 g	トマトケチャップ	9.6 g	白ごま	3.6 g	葉ねぎ	6 g
		にんじん	11 g	油	1.2 g	油	4.8 g	赤みそ	3.6 g
		たまねぎ	11 g	塩	0.36 g	豚肉	11 g	でんぷん	1.2 g
		ほうれんそう	11 g	砂糖	0.12 g	だいこん	22 g	ガラスープ	1.2 g
		信州みそ	4.4 g	ウスターソース	0.6 g	にんじん	11 g	水	24 g
		赤みそ	5.5 g	トウバンジャン	0.06 g	たまねぎ	11 g	油	1.2 g
		だし昆布	1.1 g	鶏肉	16.5 g	れんこん	11 g	トウバンジャン	0.12 g
		けずり節	1.65 g	キャベツ	22 g	ささがきごぼう	11 g	しょうゆ	1.2 g
		水	110 g	じゃがいも	16.5 g	こまつな	11 g	鶏肉	27.5 g
		ちりめんじゃこ	7.2 g	だいこん	11 g	けずり節	1.65 g	はるさめ	3.3 g
		白ごま	1.2 g	にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g
		砂糖	1.2 g	パセリ	0.55 g	水	110 g	たまねぎ	16.5 g
		しょうゆ	1.2 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	しょうゆ	1.1 g	キャベツ	11 g
		みりん	1.2 g	水	110 g	塩	0.66 g	こまつな	8.8 g
		豚肉	15 g	塩	0.66 g	しば漬	9.6 g	油	1.1 g
		はくさい	15 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	10 g	ガラスープ	4.4 g
		にんじん	10 g	角チーズ	1 個	キャベツ	20 g	だし昆布	0.55 g
		こまつな	10 g	りんごゼリー	1 個	たまねぎ	20 g	水	110 g
		水	20 g	牛乳	1 本	にんじん	5 g	塩	0.66 g
		しょうゆ	1 g			花かつお	0.5 g	こしょう	0.02 g
		砂糖	0.5 g			しょうゆ	2 g	しょうゆ	1.1 g
		塩	0.2 g			みりん	1 g	まぐろ油漬	15 g
		牛乳	1 本			砂糖	0.5 g	にら	5 g
						油	1 g	たまねぎ	10 g
						牛乳	1 本	ホールコーン	10 g
								にんじん	10 g
								油	1 g
								塩	0.2 g
								こしょう	0.01 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6年

5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
米飯 ツナサラダ 骨太カレー 福神漬 みかん缶 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 豆腐のみそ汁 大根漬 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		米飯 チャンプルー 沖縄風そば うめじそふりかけ(袋) 豚肉の角煮 牛乳		米飯 ピピンパ わかめスープ いためキムチ 牛乳		コーンライス たらのバジル焼き 豆乳クリームシチュー 野菜ソテー 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	140 g	水	140 g	水	140 g
まぐろ油漬	11 g	鶏肉	1 本	生揚げ	24 g	牛肉	36 g	ホールコーン	15 g
キャベツ	22 g	塩	0.24 g	鶏肉	18 g	葉ねぎ	3.6 g	ガラスープ	3 g
にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	12 g	にんにく	0.36 g	塩	1 g
ホールコーン	11 g	水	6 g	キャベツ	18 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
油	2.2 g	上新粉	7.2 g	もやし	12 g	しょうゆ	2.4 g	油	2 g
酢	1.1 g	コーンフレーク	13.2 g	塩昆布	1.2 g	砂糖	1.2 g	たら	72 g
塩	0.22 g	油	4.8 g	塩	0.12 g	切り干し大根	4.4 g	酒	1.2 g
砂糖	0.33 g	豆腐(冷)	22 g	しょうゆ	0.6 g	にんじん	18 g	塩	0.24 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	22 g	こしょう	0.01 g	ほうれんそう	12 g	バジル	0.24 g
豚肉	33 g	キャベツ	22 g	油	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	オリーブ油	1.2 g
たまねぎ	49.5 g	にんじん	11 g	かまぼこ	8.8 g	コチュジャン	1.2 g	油	1.2 g
じゃがいも	38.5 g	こまつな	11 g	米粉平麺(太)	7.7 g	鶏肉	27.5 g	鶏肉	38.5 g
にんじん	11 g	信州みそ	4.4 g	たまねぎ	22 g	生わかめ	2.2 g	たまねぎ	44 g
つきこんにゃく	5.5 g	赤みそ	5.5 g	にんじん	16.5 g	たまねぎ	22 g	じゃがいも	38.5 g
ひじき	1.1 g	煮干し	4.4 g	はくさい	11 g	キャベツ	22 g	にんじん	11 g
こまつな	11 g	水	110 g	葉ねぎ	5.5 g	にんじん	11 g	しめじ	5.5 g
にんにく	0.33 g	大根漬	12 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	えのきたけ	8.8 g	グリーンアスパラガス	5.5 g
しょうが	0.33 g	ベーコン	8 g	花かつお	1.1 g	白ごま	1.65 g	油	1.1 g
塩	0.72 g	じゃがいも	30 g	水	110 g	だし昆布	0.55 g	豆乳	33 g
油	1.2 g	にんじん	5 g	塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	上新粉	4.4 g
ブイヨン(缶)	6 g	たまねぎ	5 g	しょうゆ	1.1 g	水	110 g	油	3.3 g
トマトケチャップ	8.4 g	さやいんげん	5 g	うめじそふりかけ	1 袋	塩	0.66 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
ウスターソース	3.6 g	塩こうじ	2 g	豚肉	60 g	しょうゆ	0.02 g	水	77 g
しょうゆ	3.6 g	油	1 g	しょうが	0.5 g	塩	0.77 g	塩	0.77 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g	牛乳	1 本	水	15 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
上新粉	4.8 g			砂糖	1.5 g	牛肉	15 g	牛肉	15 g
油	3.6 g			しょうゆ	3 g	キャベツ	20 g	キャベツ	20 g
カレー粉	0.84 g			酒	1.5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
水	72 g			牛乳	1 本	たまねぎ	10 g	たまねぎ	10 g
福神漬	9.6 g					油	1 g	油	1 g
みかん(缶)	50 g					塩	0.2 g	塩	0.2 g
牛乳	1 本					ウスターソース	1 g	ウスターソース	1 g
						ヨーグルトドリンク	1 本	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6年

5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
米飯 カレーソテー コーンスープ じゃこのバジルふりかけ ゆずゼリー 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 塩昆布あえ 牛乳		米飯 さばのしょうが煮 五目汁 味付けいりこ ひじきサラダ 牛乳		米飯 ポロニアソーセージ(トマトソース) ポトフ 昆布ふりかけ(袋) キャベツのレモン漬 牛乳		鶏そぼろの混ぜごはん ちくわの天ぷら にゅうめん汁 もやしのあえ物 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	135.6 g
鶏肉	30 g	牛肉	24 g	さば	1 切	ポロニアソーセージ	1 枚	鶏肉	20 g
キャベツ	18 g	糸こんにゃく	24 g	しょうが	1 g	油	2 g	ささがきごぼう	5 g
たまねぎ	24 g	たまねぎ	12 g	しょうゆ	2.5 g	たまねぎ	10 g	にんじん	5 g
にんじん	12 g	にんじん	12 g	砂糖	1.5 g	ピーマン(青)	3 g	しょうが	0.2 g
ピーマン(青)	3.6 g	にら	6 g	酒	1 g	トマトケチャップ	5 g	油	1 g
油	1.2 g	にんにく	0.36 g	みりん	1 g	砂糖	0.2 g	砂糖	0.5 g
ウスターソース	1.2 g	しょうが	0.24 g	水	5 g	油	0.5 g	みりん	0.5 g
塩	0.24 g	ごま油	0.6 g	豚肉	16.5 g	鶏肉	33 g	酒	0.5 g
カレー粉	0.24 g	しょうゆ	2.4 g	はくさい	16.5 g	じゃがいも	38.5 g	しょうゆ	1 g
豚肉	11 g	砂糖	0.6 g	だいこん	16.5 g	たまねぎ	27.5 g	塩	0.1 g
ホールコーン	11 g	こしょう	0.01 g	にんじん	11 g	にんじん	16.5 g	焼き竹輪	0.5 本
クリームコーン(缶)	22 g	白ごま	1.2 g	れんこん	11 g	ほうれんそう	11 g	上新粉	6 g
じゃがいも	22 g	油	1.2 g	こまつな	11 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	水	8 g
たまねぎ	16.5 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	けずり節	1.65 g	水	110 g	油	4 g
にんじん	11 g	たまねぎ	22 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	米粉麺	5.5 g
こまつな	11 g	はくさい	22 g	水	110 g	こしょう	0.02 g	油揚げ	3.3 g
油	1.1 g	にんじん	11 g	しょうゆ	1.1 g	こんぶふりかけ	1 袋	豆腐(冷)	22 g
ブイヨン(缶)	4.4 g	チンゲンサイ	11 g	塩	0.66 g	キャベツ	30 g	はくさい	27.5 g
水	110 g	だし昆布	0.55 g	油	1.1 g	にんじん	10 g	にんじん	11 g
塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	味付けいりこ	1 袋	きゅうり	5 g	たまねぎ	11 g
こしょう	0.02 g	水	110 g	ひじき	1 g	油	2 g	こまつな	11 g
でんぶん	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	鶏肉	10 g	レモン果汁	1 g	だし昆布	1.1 g
ちりめんじゃこ	7.2 g	塩	0.66 g	砂糖	0.5 g	酢	0.5 g	けずり節	1.65 g
バジル	0.06 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	0.5 g	塩	0.2 g	水	110 g
白ごま	1.2 g	まぐろ油漬	18 g	油	1 g	砂糖	0.1 g	塩	0.66 g
オリーブ油	1.2 g	砂糖	0.6 g	ホールコーン	10 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1.1 g
塩	0.18 g	しょうゆ	0.6 g	にんじん	5 g	牛乳	1 本	焼き豚	15 g
ゆずゼリー	1 個	みりん	0.6 g	きゅうり	10 g			もやし	20 g
牛乳	1 本	油	1.2 g	砂糖	0.3 g			きゅうり	10 g
		ロースハム	10 g	しょうゆ	0.3 g			にんじん	5 g
		キャベツ	30 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g			砂糖	1.5 g
		にんじん	10 g	牛乳	1 本			しょうゆ	2 g
		塩昆布	1.5 g					ごま油	1 g
		油	1 g					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6年

5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
米飯 筑前煮 団子汁 つぼ漬 さけの塩焼き 牛乳		ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ だいこんサラダ 牛乳		米飯 ごまナムル 韓国風すき焼き チヂミ 牛乳		米飯 さわらの梅しょうが焼き みそ汁 さかなふりかけ(袋) ごぼうサラダ 牛乳		米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 味付けいりこ ドレッシングサラダ 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	85 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
鶏肉	42 g	たまねぎ	10 g	平天	8.8 g	さわら	1 切	黄桃(缶)	30 g
こんにゃく	9.6 g	にんじん	5 g	にんじん	5.5 g	塩	0.24 g	りんご(缶)	30 g
にんじん	6 g	にんにく	0.8 g	もやし	22 g	梅肉	2.4 g	豚肉	44 g
乱切りごぼう	9.6 g	ガラスープ	3 g	だいこん	11 g	しょうが	0.36 g	たまねぎ	44 g
れんこん	9.6 g	塩	1 g	ほうれんそう	11 g	砂糖	1.8 g	じゃがいも	33 g
さやいんげん	6 g	こしょう	0.01 g	油	1.1 g	みりん	1.2 g	にんじん	16.5 g
水	24 g	油	2 g	白ごま	1.1 g	酒	1.2 g	しめじ	11 g
油	2.4 g	米粉パン	1 個	ねりごま	1.1 g	しょうゆ	0.6 g	さやいんげん	5.5 g
しょうゆ	3.6 g	油	4 g	しょうゆ	2.2 g	油	2.4 g	セロリ	1.1 g
砂糖	1.8 g	きな粉	2 g	砂糖	1.1 g	鶏肉	11 g	油	1.2 g
みりん	0.6 g	砂糖	1.5 g	ごま油	1.1 g	さつまいも	16.5 g	トマトケチャップ	12 g
生揚げ	16.5 g	塩	0.05 g	牛肉	38.5 g	たまねぎ	27.5 g	ウスターソース	1.2 g
白玉団子	33 g	鶏肉	49.5 g	糸こんにゃく	22 g	だいこん	16.5 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g
はくさい	16.5 g	酒	1.1 g	白菜キムチ	22 g	にんじん	11 g	上新粉	1.2 g
にんじん	11 g	塩	0.11 g	たまねぎ	22 g	根深ねぎ	11 g	ブイヨン(缶)	4.8 g
たまねぎ	11 g	こしょう	0.01 g	はくさい	11 g	赤みそ	5.5 g	水	120 g
葉ねぎ	5.5 g	じゃがいも	33 g	にんじん	11 g	信州みそ	4.4 g	塩	0.84 g
けずり節	1.65 g	たまねぎ	33 g	葉ねぎ	5.5 g	だし昆布	0.55 g	こしょう	0.02 g
だし昆布	1.1 g	にんじん	11 g	しょうが	0.33 g	けずり節	1.65 g	福神漬	9.6 g
水	110 g	ホールコーン	11 g	にんにく	0.33 g	水	110 g	味付けいりこ	1 袋
塩	0.66 g	パセリ	0.55 g	しょうゆ	5.5 g	さかなふりかけ	1 袋	まぐろ油漬	10 g
しょうゆ	1.1 g	ホールトマト(缶)	11 g	砂糖	3.3 g	ローズハム	10 g	キャベツ	25 g
つぼ漬	12 g	トマトケチャップ	5.5 g	酒	1.1 g	ささがきごぼう	15 g	きゅうり	10 g
さけ	1 切	油	1.1 g	水	44 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
塩	0.2 g	ブイヨン(缶)	3.3 g	油	1.1 g	油	0.5 g	油	2 g
油	1 g	水	110 g	まぐろ油漬	12 g	しょうゆ	0.5 g	酢	2 g
牛乳	1 本	塩	0.55 g	にんじん	6 g	砂糖	0.5 g	塩	0.2 g
		こしょう	0.02 g	にら	6 g	きゅうり	20 g	砂糖	0.3 g
		角チーズ	1 個	じゃがいも	15 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7 g	こしょう	0.01 g
		焼き豚	12 g	上新粉	5 g	牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本
		だいこん	25 g	塩	0.1 g				
		チンゲンサイ	10 g	しょうゆ	0.3 g				
		油	2 g	油	2.5 g				
		酢	1.5 g	牛乳	1 本				
		しょうゆ	1.5 g						
		塩	0.1 g						
		砂糖	0.5 g						
		牛乳	1 本						