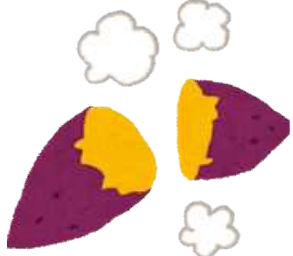


令和6年 11月 学校給食献立表 (7~9年生)

* 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
☆11月8日はセレクト給食です☆				
2学期のセレクト給食はいい歯(11・8)の日セレクトです。 あらかじめ、「芋かりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。あなたはどちらを選びましたか？よくかんで食べてくださいね。 (献立表には、「芋かりんとう」を選んだ場合の栄養価をのせています。)				
<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> 	<p>4</p> <p>米飯 さばの塩こうじ焼き うま煮 うめじそふりかけ(袋) 甘酢あえ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>米飯 ひじきそぼろ丼 呉汁 こまつなのいため物 牛乳</p>	<p>6</p> <p>コーンライス 白身魚のトマトソース焼き かぶのポトフ 角チーズ 鶏肉のバジルソテー 牛乳</p>	<p>7</p> <p>1 麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー 洋なし缶 ヨーグルトドリンク</p>
<p>11</p> <p>米飯 ピビンパ 豆腐スープ さつまいもの甘煮 牛乳</p>	<p>12</p> <p>米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 のりつくだ煮(袋) 肉じゃが 牛乳</p>	<p>13</p> <p>ガーリックライス さつまいもとツナの焼きコロケ ドラキュラスープ 棒チーズ りんごゼリー 牛乳</p>	<p>14</p> <p>米飯 豚肉と野菜の塩昆布いため ちゃんこ汁 梅干し さけの塩焼き 牛乳</p>	<p>8</p> <p>〈いい歯の日献立〉 米飯 納豆のかき揚げ 五目汁 しば漬 いい歯の日セレクト もやしのソースいため 牛乳</p>
<p>18</p> <p>米飯 大学いも いか入り中華煮 きざみたくあん 味付けいりこ もやしの酢の物 牛乳</p>	<p>19</p> <p>ツナピラフ ポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 フルーツカクテル ヨーグルトドリンク</p>	<p>20</p> <p>米飯 鶏肉のから揚げ うおそうめん汁 昆布ふりかけ(袋) 五目豆 牛乳</p>	<p>21</p> <p>米飯 豚キムチ わかめスープ チヂミ 牛乳</p>	<p>15</p> <p>米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮(袋) 切り干し大根のサラダ 牛乳</p>
<p>25</p> <p>米飯 にしのしょうが煮 さつまいものみそ汁 つぼ漬 はくさいのごまあえ 牛乳</p>	<p>26</p> <p>米飯 焼きりんご ハヤシライス 角チーズ 野菜ソテー 牛乳</p>	<p>27</p> <p>米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 春雨スープ さかなふりかけ(袋) ツナサラダ 牛乳</p>	<p>28</p> <p>米飯 さといものそぼろ煮 豚汁 納豆 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳</p>	<p>22</p> <p>〈和食の日献立〉 米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり れんこんのきんぴら 牛乳</p>
<p>29</p> <p>キャロットライス ポロニアソーセージ コーンスープ じゃがいものカレーいため 牛乳</p>				

箕面の畑だより

9月上旬、石丸にある中家さんの畑を訪問しました。黒大豆、なす、さといも、かぼちゃなどたくさんの野菜が育てられていました。

田んぼでは「れんげ米」の稲穂が実りはじめていました。「れんげ米」とはれんげ草を田ん

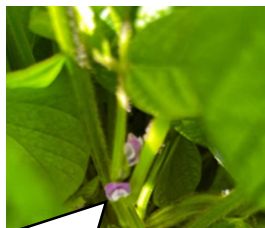
れんげ草の花



ぼに植えた後に栽培される米です。れんげ草の花が満開の4月末に、石丸地区ではれんげ祭りが開催され、5月から6月にかけて田んぼ作りが始まります。種ができる前にれんげ草ごと土を掘り起こしてから苗を植えることで、れんげ草が自然の肥料になり、できるだけ化学肥料を使わずに米を育てることができます。



畑では5mmくらいのおおきさの黒豆（黒大豆）の花が咲いていました。とても小さい花ですが、ここにさやがついて実がなります。花が咲く時期はたくさんのお水が必要のため、黒いマルチシートを敷いて水分の蒸発を防いでいました。お正月のおせち料理の黒豆煮でおなじみですが、大豆です



花が咲いているのがわかりますか？

ほかにも丸い形や長い形のなす、ねっとり系の里芋「赤芽」など、様々な品種の野菜が育てられていました。食欲の秋本番です。おいしい秋の野菜が給食に届けられるのが楽しみです



	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	809	30.4	23.9	403	2.9	267	0.44	0.55	31



調理方法 11月の献立より

★ひじきそばろ丼（11月6日の献立）

- ①ひじきは水で戻しておく。ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、細かく切る。
- ②フライパンに油をひき、牛肉をいためる。
- ③牛肉の色が変わったら、ひじき、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れいためる。
- ④砂糖、しょうゆ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤葉ねぎと白ごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★糸こんにゃくのチャプチェ（11月15日の献立）

- ①たまねぎはうす切り、にんじんはとピーマンはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②糸こんにゃくは下ゆでし、2~3cmの長さに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがをいため、香りが出てきたら、牛肉を加えていためる。
- ④牛肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、糸こんにゃくに順に入れていためる。
- ⑤砂糖、しょうゆ、こしょうで味つけし白ごまを加える。

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

								11月1日(金)	
								麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー 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
								大麦(米粒麦)	10 g
								水	126 g
								ロースハム	16.5 g
								キャベツ	22 g
								にんじん	11 g
								きゅうり	11 g
								油	2.2 g
								酢	1.1 g
								塩	0.22 g
								砂糖	0.33 g
								こしょう	0.01 g
								鶏肉	49.5 g
								しょうが	0.33 g
								しょうゆ	1.1 g
								じゃがいも	44 g
								たまねぎ	49.5 g
								にんじん	11 g
								にんにく	0.33 g
								塩	0.72 g
								油	1.2 g
								ガラスープ	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	2.4 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
								洋なし(缶)	50 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6年

11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
		米飯 さばの塩こうじ焼き うま煮 うめじそふりかけ(袋) 甘酢あえ 牛乳		米飯 ひじきそぼろ丼 呉汁 こまつなのいため物 牛乳		コーンライス 白身魚のトマトソース焼き かぶのポトフ 角チーズ 鶏肉のバジルソテー 牛乳		米飯 納豆のかき揚げ 五目汁 しば漬 いい歯の日セレクト もやしのソースいため 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
		さば	1 切	牛肉	42 g	ホールコーン	10 g	納豆	6 g
		塩こうじ	3.6 g	ひじき	0.55 g	ガラスープ	3 g	ちりめんじゃこ	6 g
		油	1.2 g	糸こんにゃく	6 g	塩	1 g	たまねぎ	24 g
		豚肉	27.5 g	ささがきごぼう	12 g	こしょう	0.01 g	にんじん	12 g
		はくさい	33 g	にんじん	6 g	油	2 g	上新粉	12 g
		たまねぎ	27.5 g	葉ねぎ	3.6 g	メルルーサ	60 g	水	3.6 g
		さといも	22 g	白ごま	1.2 g	酒	1.2 g	塩	0.24 g
		にんじん	16.5 g	でんぶん	0.36 g	たまねぎ	12 g	油	6 g
		さやいんげん	5.5 g	油	1.2 g	にんにく	0.24 g	豚肉	27.5 g
		だし昆布	0.55 g	しょうゆ	2.4 g	ホールトマト(缶)	12 g	はくさい	16.5 g
		けずり節	1.65 g	砂糖	1.8 g	トマトケチャップ	3.6 g	にんじん	11 g
		水	88 g	水	3.6 g	ウスターソース	1.2 g	だいこん	11 g
		しょうゆ	1.1 g	だいず	11 g	砂糖	0.36 g	れんこん	11 g
		砂糖	0.55 g	油揚げ	5.5 g	塩	0.12 g	こまつな	11 g
		塩	0.66 g	さつまいも	22 g	油	1.2 g	けずり節	1.65 g
		でんぶん	1.1 g	たまねぎ	22 g	ウインナーソーセージ	16.5 g	だし昆布	0.55 g
		うめじそふりかけ	1 袋	だいこん	16.5 g	かぶ	22 g	水	110 g
		焼き竹輪	10 g	にんじん	11 g	じゃがいも	27.5 g	しょうゆ	1.1 g
		切り干し大根	4 g	赤みそ	5.5 g	キャベツ	27.5 g	塩	0.66 g
		きゅうり	5 g	信州みそ	4.4 g	たまねぎ	22 g	しば漬	9.6 g
		にんじん	10 g	煮干し	4.4 g	にんじん	11 g	芋かりんとう	どちらか
		酢	1.5 g	水	110 g	ブロッコリー	8.8 g	炒り黒豆	1 袋
		砂糖	1 g	ベーコン	15 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	牛肉	15 g
		しょうゆ	1 g	こまつな	15 g	水	88 g	もやし	20 g
		塩	0.1 g	たまねぎ	20 g	塩	0.66 g	たまねぎ	10 g
		牛乳	1 本	ホールコーン	5 g	こしょう	0.02 g	にんじん	5 g
				油	1 g	角チーズ	1 個	塩	0.2 g
				塩	0.2 g	鶏肉	45 g	こしょう	0.01 g
				こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	ウスターソース	1 g
				しょうゆ	0.5 g	バジルペースト	2 g	油	1 g
				牛乳	1 本	塩	0.2 g	牛乳	1 本
						こしょう	0.01 g		
						オリーブ油	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6年

11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)	
米飯 ピビンパ 豆腐スープ さつまいもの甘煮 牛乳		米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 のりつくだ煮(袋) 肉じゃが 牛乳		ガーリックライス さつまいもとツナの焼きコロッケ ドラキュラスープ 棒チーズ りんごゼリー 牛乳		米飯 豚肉と野菜の塩昆布いため ちゃんこ汁 梅干し さけの塩焼き 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮(袋) 切り干し大根のサラダ 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	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
豚肉	48 g	くじら	66 g	たまねぎ	10 g	豚肉	36 g	牛肉	24 g
葉ねぎ	6 g	しょうが	1.2 g	にんじん	5 g	キャベツ	18 g	糸こんにゃく	24 g
にんにく	0.36 g	酒	2.4 g	にんにく	0.8 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	18 g
油	1.2 g	しょうゆ	6 g	ガラスープ	3 g	にんじん	9.6 g	にんじん	12 g
しょうゆ	2.4 g	でんぷん	9.6 g	塩	1 g	塩昆布	2.4 g	ピーマン(青)	6 g
砂糖	1.2 g	油	6 g	こしょう	0.01 g	塩	0.12 g	ごま油	1.2 g
切り干し大根	4.4 g	生揚げ	22 g	油	2 g	油	1.2 g	にんにく	0.36 g
にんじん	12 g	だいこん	22 g	まぐろ油漬	12 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	しょうが	0.24 g
ほうれんそう	12 g	たまねぎ	22 g	さつまいも	60 g	豆腐(冷)	22 g	しょうゆ	2.4 g
白ごま	1.2 g	にんじん	11 g	たまねぎ	18 g	はくさい	16.5 g	砂糖	0.6 g
ごま油	0.6 g	れんこん	5.5 g	油	1.2 g	だいこん	11 g	こしょう	0.01 g
しょうゆ	1.2 g	ほうれんそう	6.6 g	塩	0.36 g	にんじん	11 g	白ごま	1.2 g
コチュジャン	1.2 g	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.01 g	根深ねぎ	11 g	鶏肉	16.5 g
牛肉	11 g	赤みそ	5.5 g	ウスターソース	0.6 g	生しいたけ	5.5 g	トック	22 g
豆腐(冷)	22 g	煮干し	4.4 g	でんぷん	1.2 g	油	1.1 g	たまねぎ	16.5 g
たまねぎ	22 g	水	110 g	米パン粉	2.4 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g
もやし	16.5 g	のりつくだ煮	1 袋	油	2.4 g	けずり節	1.65 g	えのきたけ	11 g
にんじん	11 g	牛肉	15 g	鶏肉	27.5 g	だし昆布	0.55 g	チンゲンサイ	11 g
えのきたけ	5.5 g	じゃがいも	30 g	たまねぎ	22 g	水	88 g	だし昆布	0.55 g
にら	3.3 g	たまねぎ	20 g	にんじん	16.5 g	しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
だし昆布	0.55 g	にんじん	5 g	だいこん	11 g	塩	0.66 g	水	110 g
ガラスープ	4.4 g	さやいんげん	3 g	ホールトマト(缶)	11 g	梅干し	1 個	しょうゆ	1.1 g
油	1.1 g	油	1 g	紫キャベツ	8.8 g	塩さけ	1 切	塩	0.66 g
水	110 g	水	10 g	ピート(缶)	5.5 g	油	1 g	こしょう	0.02 g
塩	0.66 g	しょうゆ	2.5 g	トマトケチャップ	11 g	牛乳	1 本	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
こしょう	0.02 g	砂糖	1.5 g	チリパウダー	0.06 g			焼き豚	15 g
しょうゆ	1.1 g	牛乳	1 本	オリーブ油	1.1 g			切り干し大根	2.5 g
さつまいも	50 g			ガラスープ	4.4 g			きゅうり	20 g
水	30 g			水	110 g			塩	0.2 g
砂糖	3 g			塩	0.55 g			しょうゆ	0.5 g
塩	0.2 g			砂糖	0.33 g			酢	1 g
牛乳	1 本			こしょう	0.02 g			油	2 g
				棒チーズ	1 本			砂糖	0.3 g
				りんごゼリー	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6年

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)	
米飯 大学いも いか入り中華煮 きざみたくあん 味付けいりこ もやしの酢の物 牛乳		ツナピラフ ポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 フルーツカクテル ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉のから揚げ うおそうめん汁 昆布ふりかけ(袋) 五目豆 牛乳		米飯 豚キムチ わかめスープ チヂミ 牛乳		米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり れんこんのきんぴら 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	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さつまいも	66 g	まぐろ油漬	10 g	鶏肉	72 g	豚肉	36 g	さんま	1 枚
砂糖	2.4 g	たまねぎ	10 g	塩	0.36 g	酒	1.2 g	塩	0.12 g
油	1.8 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1.2 g	油	1.2 g
砂糖	1.8 g	ホールコーン	10 g	にんにく	0.24 g	白菜キムチ	21.6 g	だいこん	18 g
しょうゆ	0.6 g	塩	1 g	酒	2.4 g	たまねぎ	24 g	だし汁	3.6 g
水	0.6 g	こしょう	0.01 g	でんぶん	12 g	にんじん	6 g	しょうゆ	1.2 g
豚肉	33 g	油	2 g	油	7.2 g	切り干し大根	2.75 g	砂糖	0.24 g
切りいか(皮なし)	11 g	ウインナーソーセージ	11 g	うおそうめん	11 g	葉ねぎ	6 g	でんぶん	0.24 g
酒	1.1 g	じゃがいも	44 g	たまねぎ	27.5 g	砂糖	0.6 g	鶏肉	11 g
キャベツ	27.5 g	きゅうり	5.5 g	はくさい	27.5 g	しょうゆ	1.2 g	豆腐(冷)	22 g
たまねぎ	27.5 g	油	1.1 g	にんじん	11 g	油	1.2 g	はくさい	27.5 g
にんじん	11 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6.6 g	こまつな	11 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	11 g
しめじ	11 g	塩	0.11 g	だし昆布	1.1 g	生わかめ	2.2 g	にんじん	11 g
チンゲンサイ	11 g	こしょう	0.01 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	22 g	生しいたけ	4.4 g
ホールコーン	5.5 g	鶏肉	55 g	水	110 g	キャベツ	22 g	ほうれんそう	8.8 g
しょうが	0.33 g	塩	0.11 g	塩	0.66 g	にんじん	11 g	ゆず	2.2 g
ガラスープ	4.4 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1.1 g	えのきたけ	8.8 g	だし昆布	1.1 g
水	55 g	たまねぎ	38.5 g	こんぶふりかけ	1 袋	白ごま	1.65 g	けずり節	1.65 g
油	1.1 g	キャベツ	27.5 g	豚肉	10 g	ごま油	1.1 g	水	110 g
ごま油	0.55 g	にんじん	11 g	だいず	5 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g	ほうれんそう	5.5 g	油揚げ	2 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g
こしょう	0.02 g	にんにく	0.33 g	にんじん	5 g	水	110 g	焼きのり	1 袋
しょうゆ	2.2 g	油	1.1 g	こんにやく	5 g	塩	0.66 g	牛肉	15 g
でんぶん	2.2 g	ホールトマト(缶)	11 g	ごぼう	5 g	こしょう	0.02 g	れんこん	15 g
きざみたくあん	9.6 g	トマトケチャップ	11 g	さやいんげん	3 g	しょうゆ	1.1 g	にんじん	10 g
味付けいりこ	1 袋	ガラスープ	3.3 g	水	40 g	油	1.1 g	ピーマン(青)	5 g
焼き竹輪	8 g	水	44 g	しょうゆ	2 g	まぐろ油漬	12 g	油	1 g
きゅうり	20 g	砂糖	0.22 g	砂糖	1 g	にんじん	6 g	しょうゆ	2 g
もやし	15 g	塩	0.55 g	油	1 g	にら	6 g	砂糖	1 g
にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	じゃがいも	15 g	牛乳	1 本
酢	2 g	でんぶん	0.55 g			上新粉	5 g		
しょうゆ	2 g	白桃(缶)	25 g			塩	0.1 g		
砂糖	1 g	みかん(缶)	25 g			しょうゆ	0.3 g		
牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本			油	2 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

11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
米飯 にしんのしょうが煮 さつまいものみそ汁 つぼ漬 はくさいのごまあえ 牛乳		米飯 焼きりんご ハヤシライス 角チーズ 野菜ソテー 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 春雨スープ さかなふりかけ(袋) ツナサラダ 牛乳		米飯 さといものそぼろ煮 豚汁 納豆 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳		キャロットライス ボロニアソーセージ コーンスープ じゃがいものカレーいため 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	110 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
にしん	1 切	りんご	1/6 個	鶏肉	1 本	鶏肉	24 g	にんじん	10 g
しょうが	1 g	砂糖	3 g	塩	0.24 g	さといも	30 g	ガラスープ	3 g
砂糖	3 g	レモン果汁	0.3 g	こしょう	0.01 g	にんじん	12 g	塩	1 g
しょうゆ	2 g	油	1 g	水	6 g	さやいんげん	6 g	こしょう	0.01 g
みりん	1 g	牛肉	38.5 g	上新粉	7.2 g	水	12 g	油	2 g
水	10 g	たまねぎ	44 g	コーンフレーク	13.2 g	しょうゆ	2.4 g	ボロニアソーセージ	1 枚
鶏肉	11 g	じゃがいも	27.5 g	油	5 g	砂糖	0.6 g	油	1 g
さつまいも	27.5 g	にんじん	16.5 g	焼き豚	11 g	みりん	1.2 g	鶏肉	22 g
たまねぎ	22 g	しめじ	11 g	はるさめ	3.3 g	でんぷん	0.36 g	ホールコーン	11 g
れんこん	11 g	グリーンピース	5.5 g	たまねぎ	22 g	油	1.2 g	クリームコーン(缶)	22 g
にんじん	11 g	セロリ	1.1 g	はくさい	22 g	豚肉	22 g	キャベツ	22 g
こまつな	11 g	油	1.2 g	だいこん	11 g	だいこん	16.5 g	たまねぎ	16.5 g
赤みそ	5.5 g	トマトケチャップ	12 g	にんじん	11 g	たまねぎ	16.5 g	にんじん	11 g
信州みそ	4.4 g	ウスターソース	1.2 g	チンゲンサイ	5.5 g	にんじん	11 g	パセリ	0.55 g
けずり節	1.65 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	油	1.1 g	れんこん	5.5 g	油	1.1 g
だし昆布	0.55 g	上新粉	1.2 g	ガラスープ	4.4 g	つきこんにゃく	5.5 g	ガラスープ	4.4 g
水	110 g	ブイヨン(缶)	4.8 g	だし昆布	0.55 g	こまつな	11 g	水	110 g
つぼ漬	12 g	水	72 g	水	110 g	赤みそ	5.5 g	塩	0.66 g
ロースハム	10 g	塩	0.6 g	塩	0.66 g	信州みそ	4.4 g	こしょう	0.02 g
はくさい	35 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	油	1.1 g	でんぷん	1.1 g
にんじん	10 g	角チーズ	1 個	しょうゆ	1.1 g	煮干し	3.3 g	牛肉	15 g
しょうゆ	1.5 g	鶏肉	20 g	さかなふりかけ	1 袋	水	110 g	じゃがいも	20 g
砂糖	0.5 g	キャベツ	20 g	まぐろ油漬	10 g	納豆(カップ)	1 個	たまねぎ	15 g
塩	0.1 g	にんじん	10 g	キャベツ	25 g	生揚げ	40 g	ピーマン(青)	5 g
白ごま	1 g	たまねぎ	10 g	きゅうり	10 g	しょうが	1 g	油	1 g
ねりごま	1 g	油	1 g	にんじん	5 g	葉ねぎ	3 g	カレー粉	0.2 g
牛乳	1 本	塩	0.3 g	油	1 g	砂糖	1 g	塩	0.2 g
		こしょう	0.01 g	酢	1 g	しょうゆ	2 g	牛乳	1 本
		牛乳	1 本	塩	0.2 g	油	1 g		
				砂糖	0.3 g	牛乳	1 本		
				こしょう	0.01 g				
				牛乳	1 本				