

令和7年 5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	
	一ヶ月 平均										1	2
	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	790	31.0	22.7	396	2.6	276	0.48	0.55	31	米飯 アドボ フォー こんにやくちりめん にらとツナのいため物 牛乳	〈端午の節句献立〉 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき ピリ辛いため 牛乳	
5					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。		7	8	9	米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮 (袋) いためキムチ 牛乳	米飯 かつおのたつた揚げ みそ汁 昆布ふりかけ (袋) 煮浸し 牛乳	米飯 ハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛肉のソテー 牛乳
12	米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ うめじそふりかけ (袋) ごまナムル 牛乳	13	キャロットライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ツナサラダ ヨーグルトドリンク	14	米飯 さばのしょうが煮 根菜のみそ汁 わかめふりかけ (袋) じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	15	〈沖縄返還の日献立〉 クファージュシー チャンプルー もずく汁 りんご缶 牛乳	16	米飯 ガパオ ビーフンスープ 棒チーズ ソースいため 牛乳			
19	米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ いか入り中華煮 さば缶ふりかけ わらびもち 牛乳	20	米飯 糸こんにやくのチャプチェ スンドゥブチゲ さけの塩焼き 牛乳	21	米飯 じゃがいものそぼろ煮 団子汁 さかなふりかけ (袋) 塩こんぶサラダ 牛乳	22	米飯 白身魚の甘酢あん 豚汁 納豆 ひじきのいり煮 牛乳	23	〈箕面市&ハット市コラボ献立〉 コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 角チーズ ゆずゼリー 牛乳			
26	米飯 豚肉のしょうがいため 豆腐のみそ汁 じゃこのつくだ煮 きんぴら 牛乳	27	麦ごはん みかん缶 チキンカレー ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク	28	米飯 にしんのチョリム わかめスープ 焼きのり トッポギ 牛乳	29	米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ うおそうめん汁 つぼ漬 焼き豚ともやしのいため物 牛乳	30	米飯 ポロニアソーセージとケチャップいため ポトフ ゆかりふりかけ (袋) ヨーグルト 牛乳			

箕面の畑だより

3月上旬、梁守さんの畑を訪問しました。畑では、スナップえんどう、根深ねぎ、たまねぎ、レタス、いちごなど、たくさんの作物が育っていました。



「マルチシート」の芯

<根深ねぎ> 根深ねぎは白ねぎ、長ねぎとも言われ、白くて太い部分を食べるねぎです。白い部分を長く太く育てるために、成長に合わせて土をかぶせ、光を当てずに育てますが、1本ずつ土をかぶせる作業はとても大変です。そこで、畑の表面をおおう「マルチシート」の芯を適当な長さに切って、植えたねぎにかぶせることで、土をかぶせるのと同じように光をさえぎって育てておられました。

<スナップえんどう> えんどうまめは、成長するとつるが高くのびますが、こちらのえんどうまめは、まだ15cmくらいしかありません。早く育ち過ぎると、収穫量が減ったり、実がなる前に枯れたりするため、ゆっくり成長するように寒くなった11月下旬に植えて、たくさん収穫出来るように工夫されていました。暖かくなるとつるが一気に高くのびて、白い花が咲き、4月の終わりごろから収穫の時期を迎えます。



畑の端には、収穫を終えたブロッコリーのくきが置いてありました。冷たい風に当てて枯れさせてから、機械で細かくくだき、土に混ぜて肥料にするそうです。



梁守さんは、春から夏にかけて、じゃがいもやとうもろこし、ズッキーニなど様々な野菜の栽培を考えておられます。大切に育てられた野菜を給食でいただける日が楽しみです。



調理方法 5月の献立より



★シェパーズパイ (5月23日の献立)

<ミートソース>

- ①玉ねぎは粗みじん切りに、ピーマンは1cmの色紙切りに切る。
- ②油で合いびき肉(牛肉・豚肉)、①を炒め、トマトケチャップとトマトピューレを加えて煮る。
- ③塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<マッシュポテト>

- ④じゃがいもをやわらかくゆで、つぶしてマッシュポテトを作る。
- ⑤ブイヨン・塩で味付けする。冷める前に、やわらかく仕上げる。
- ⑥③を耐熱皿に入れ、上に⑤をのばし入れて、210℃に予熱したオーブンで5分~10分程度、様子を見ながら焦げ目がつくくらいに焼く。



箕面市&ハット市コラボ献立



ハット市は、ニュージーランドの北島にある都市です。1995年に箕面市がハット市と国際協力都市になり、今年で30周年を迎えます!

「シェパーズパイ」は、ニュージーランドでよく食べるイギリス風の家庭料理です。「シェパーズ」とは羊飼いのことで、マッシュポテトで包むようにして焼き上げます。(「パイ」には「包み込む」の意味もあります)

箕面市ハット市国際協力都市
提携30周年スペシャルイベント

「ニュージーランドフェア」を開催!
ニュージーランドにちなんだブースやパフォーマンスが盛りだくさんです!



日時: 5月24日(土) 11:00~17:00
会場: みのおキューズモール EASTエリア 1F
キューズステージ周辺



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7年

					5月1日(木)		5月2日(金)	
					米飯 アドボ フォー こんにゃくちりめん にらとツナのいため物 牛乳		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき ピリ辛いため 牛乳	
					食品名	中学	食品名	中学
					米	100 g	米	90 g
					水	140 g	水	126 g
					豚肉	66 g	豚肉	42 g
					たまねぎ	12 g	酒	1.2 g
					にんにく	0.36 g	生揚げ	18 g
					酢	3.6 g	たまねぎ	12 g
					砂糖	2.4 g	葉ねぎ	3.6 g
					しょうゆ	4.8 g	しょうゆ	2.4 g
					水	12 g	みりん	1.2 g
					鶏肉	11 g	油	1.2 g
					米粉平麺(太)	5.5 g	でんぷん	0.12 g
					たまねぎ	22 g	鶏肉	22 g
					だいこん	22 g	生わかめ	2.2 g
					にんじん	11 g	たけのこ(水煮)	5.5 g
					こまつな	11 g	はくさい	16.5 g
					油	1.1 g	だいこん	11 g
					ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g
					だし昆布	0.55 g	こまつな	8.8 g
					水	110 g	けずり節	1.65 g
					塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g
					こしょう	0.02 g	水	110 g
					しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g
					ちりめんじゃこ	3.6 g	しょうゆ	1.1 g
					糸こんにゃく	12 g	ちまき	1本
					ピーマン(青)	3.6 g	焼き竹輪	10 g
					白ごま	1.2 g	キャベツ	20 g
					砂糖	0.6 g	たまねぎ	15 g
					みりん	0.6 g	にんじん	5 g
					しょうゆ	1.2 g	にんにく	0.3 g
					まぐろ油漬	15 g	しょうが	0.2 g
					にら	5 g	油	1 g
					もやし	20 g	しょうゆ	2 g
					にんじん	10 g	砂糖	1 g
					油	1 g	トウバンジャン	0.1 g
					しょうゆ	0.5 g	牛乳	1本
					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7年

5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
				米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮(袋) いためキムチ 牛乳		米飯 かつおのたつた揚げ みそ汁 昆布ふりかけ(袋) 煮浸し 牛乳		米飯 ハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛肉のソテー 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	140 g	水	140 g	水	140 g
				まぐろ油漬	12 g	かつお	60 g	じゃがいも	60 g
				じゃがいも	18 g	しょうが	0.6 g	でんぷん	1.2 g
				にんじん	6 g	しょうゆ	3.6 g	油	2.4 g
				にら	6 g	酒	1.2 g	塩	0.36 g
				上新粉	4.8 g	でんぷん	9.6 g	こしょう	0.01 g
				塩	0.12 g	油	6.6 g	肉だんご(チキン)	33 g
				しょうゆ	0.6 g	だいこん	27.5 g	だいず	5.5 g
				油	2.4 g	じゃがいも	22 g	たまねぎ	49.5 g
				鶏肉	16.5 g	たまねぎ	16.5 g	にんじん	16.5 g
				トック	22 g	にんじん	11 g	しめじ	11 g
				だいこん	16.5 g	こまつな	8.8 g	ホールコーン	11 g
				たまねぎ	16.5 g	だし昆布	0.55 g	さやいんげん	5.5 g
				にんじん	11 g	けずり節	1.65 g	セロリ	1.1 g
				チンゲンサイ	11 g	赤みそ	5.5 g	油	1.8 g
				だし昆布	0.55 g	信州みそ	4.4 g	トマトピューレ	9.6 g
				ガラスープ	4.4 g	水	110 g	トマトケチャップ	9.6 g
				水	110 g	こんぶふりかけ	1 袋	ウスターソース	1.2 g
				しょうゆ	1.1 g	豚肉	10 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g
				塩	0.66 g	はくさい	25 g	上新粉	1.2 g
				こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	ブイヨン(缶)	4.8 g
				おさかなぼろつくだ煮	1 袋	チンゲンサイ	10 g	水	72 g
				ウインナーソーセージ	15 g	水	5 g	塩	0.6 g
				白菜キムチ	15 g	しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g
				たまねぎ	15 g	みりん	1 g	牛肉	25 g
				にんじん	10 g	砂糖	0.3 g	キャベツ	20 g
				しょうゆ	1 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g
				砂糖	0.5 g			油	1 g
				油	1 g			塩	0.2 g
				牛乳	1 本			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7年

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ うめじそふりかけ(袋) ごまナムル 牛乳		キャロットライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ツナサラダ ヨーグルトドリンク		米飯 さばのしょうが煮 根菜のみそ汁 わかめふりかけ(袋) じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		クファージュシー チャンプルー もずく汁 りんご缶 牛乳		米飯 ガパオ ビーフンスープ 棒チーズ 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	85 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
豚肉	48 g	にんじん	10 g	さば	1 切	豚肉	25 g	鶏肉	42 g
たまねぎ	30 g	ガラスープ	3 g	しょうが	1.2 g	にんじん	10 g	凍り豆腐(細切り)	2.2 g
にんじん	12 g	塩	1 g	しょうゆ	3 g	きざみ昆布	1 g	たまねぎ	30 g
にら	6 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1.8 g	しょうゆ	1.5 g	ピーマン(青)	6 g
にんにく	0.36 g	油	2 g	酒	1.2 g	塩	1 g	ピーマン(赤)	6 g
油	1.2 g	米粉パン	1 個	みりん	1.2 g	油	2 g	油	1.2 g
しょうゆ	1.2 g	油	4 g	水	6 g	生揚げ	24 g	にんにく	0.24 g
酒	1.2 g	きな粉	2 g	豚肉	11 g	まぐろ油漬	18 g	酒	1.2 g
コチュジャン	1.2 g	砂糖	1.5 g	だいこん	22 g	キャベツ	18 g	しょうゆ	2.4 g
塩	0.24 g	塩	0.05 g	にんじん	11 g	もやし	12 g	みりん	0.36 g
こしょう	0.01 g	鶏肉	55 g	ささがきごぼう	11 g	にんじん	6 g	砂糖	1.2 g
鶏肉	22 g	酒	1.1 g	れんこん	5.5 g	にら	3.6 g	塩	0.36 g
はくさい	22 g	塩	0.11 g	根深ねぎ	5.5 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
じゃがいも	22 g	こしょう	0.01 g	こまつな	11 g	しょうゆ	1.2 g	バジルペースト	3.6 g
にんじん	11 g	じゃがいも	33 g	油	1.1 g	塩	0.06 g	豚肉	11 g
たけのこ(水煮)	5.5 g	たまねぎ	33 g	けずり節	1.65 g	こしょう	0.01 g	米粉麺	5.5 g
チンゲンサイ	11 g	にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g	ごま油	1.2 g	たまねぎ	22 g
だし昆布	0.55 g	ほうれんそう	11 g	水	110 g	鶏肉	22 g	キャベツ	22 g
ガラスープ	4.4 g	ホールトマト(缶)	11 g	赤みそ	5.5 g	もずく	5.5 g	にんじん	11 g
水	110 g	トマトケチャップ	5.5 g	信州みそ	4.4 g	たまねぎ	22 g	ホールコーン	5.5 g
油	1.1 g	にんにく	0.22 g	わかめふりかけ	1 袋	はくさい	11 g	だし昆布	0.55 g
しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g	鶏肉	20 g	だいこん	11 g	ガラスープ	4.4 g
塩	0.66 g	ブイヨン(缶)	3.3 g	じゃがいも	30 g	にんじん	5.5 g	水	110 g
こしょう	0.02 g	水	110 g	にんじん	5 g	葉ねぎ	5.5 g	塩	0.66 g
うめじそふりかけ	1 袋	塩	0.55 g	チンゲンサイ	6 g	けずり節	1.65 g	こしょう	0.02 g
焼き竹輪	8 g	こしょう	0.02 g	こしょう	3 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	1.1 g
もやし	20 g	まぐろ油漬	15 g	油	1 g	水	110 g	しょうゆ	1.1 g
だいこん	10 g	キャベツ	30 g	牛乳	1 本	塩	0.66 g	棒チーズ	1 本
にんじん	5 g	グリーンアスパラガス	5 g			しょうゆ	1.1 g	牛肉	20 g
ほうれんそう	10 g	油	2 g			りんご(缶)	50 g	たまねぎ	15 g
油	1 g	酢	1 g			牛乳	1 本	にんじん	10 g
白ごま	1 g	砂糖	0.3 g					ささがきごぼう	5 g
ねりごま	1 g	塩	0.2 g					ウスターソース	1.5 g
砂糖	1 g	こしょう	0.01 g					塩	0.2 g
しょうゆ	2 g	ヨーグルトドリンク	1 本					こしょう	0.01 g
牛乳	1 本							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7年

5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ いか入り中華煮 さば缶ふりかけ わらびもち 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ スンドゥブチゲ さけの塩焼き 牛乳		米飯 じゃがいものそぼろ煮 団子汁 さかなふりかけ(袋) 塩こんぶサラダ 牛乳		米飯 白身魚の甘酢あん 豚汁 納豆 ひじきのいり煮 牛乳		コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 角チーズ ゆずゼリー 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	90 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	22 g	豚肉	30 g	鶏肉	30 g	ホキ	60 g	ホールコーン	15 g
えのきたけ	11 g	糸こんにゃく	24 g	じゃがいも	36 g	塩	0.24 g	ガラスープ	3 g
きゅうり	16.5 g	たまねぎ	18 g	たまねぎ	36 g	こしょう	0.01 g	塩	1 g
にんじん	5.5 g	にんじん	12 g	にんじん	12 g	でんぶん	10.8 g	こしょう	0.01 g
ゆず果汁	1.1 g	にら	6 g	さやいんげん	6 g	油	6 g	油	2 g
レモン果汁	0.55 g	油	1.2 g	油	1.2 g	たまねぎ	12 g	牛肉	12 g
しょうゆ	1.65 g	にんにく	0.36 g	水	12 g	にんじん	6 g	豚肉	30 g
塩	0.22 g	しょうが	0.24 g	しょうゆ	3.6 g	ピーマン(青)	6 g	たまねぎ	30 g
砂糖	0.55 g	しょうゆ	2.4 g	砂糖	2.4 g	油	1.2 g	ピーマン(青)	6 g
豚肉	33 g	砂糖	0.6 g	でんぶん	0.36 g	水	3.6 g	トマトピューレ	6 g
切りいか(皮なし)	11 g	こしょう	0.01 g	かまぼこ	11 g	酢	2.4 g	トマトケチャップ	6 g
酒	1.1 g	白ごま	1.2 g	白玉団子	33 g	砂糖	1.2 g	塩	0.36 g
キャベツ	33 g	ごま油	0.6 g	はくさい	22 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	33 g	鶏肉	33 g	たまねぎ	16.5 g	でんぶん	1.2 g	油	1.2 g
にんじん	11 g	豆腐(冷)	33 g	にんじん	11 g	豚肉	16.5 g	水	6 g
ホールコーン	5.5 g	白菜キムチ	22 g	葉ねぎ	5.5 g	さつまいも	22 g	でんぶん	1.2 g
チンゲンサイ	5.5 g	たまねぎ	16.5 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	16.5 g	じゃがいも	36 g
ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g	だいこん	16.5 g	ブイヨン(缶)	2.4 g
水	55 g	チンゲンサイ	11 g	水	110 g	にんじん	11 g	塩	0.12 g
油	1.1 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	つきこんにゃく	5.5 g	水	6 g
塩	0.66 g	ガラスープ	5.5 g	しょうゆ	1.1 g	葉ねぎ	5.5 g	鶏肉	16.5 g
こしょう	0.02 g	水	88 g	さかなふりかけ	1 袋	だし昆布	0.55 g	キャベツ	27.5 g
しょうゆ	2.2 g	信州みそ	5.5 g	ロースハム	15 g	けずり節	1.65 g	だいこん	16.5 g
でんぶん	2.2 g	しょうゆ	1.1 g	キャベツ	30 g	赤みそ	5.5 g	にんじん	11 g
さば水煮(缶)	18 g	コチュジャン	1.1 g	きゅうり	10 g	信州みそ	4.4 g	こまつな	11 g
しょうが	0.6 g	塩	0.11 g	塩昆布	1 g	水	110 g	だし昆布	0.55 g
白ごま	1.2 g	さけ	1 切	油	1.5 g	納豆(カップ)	1 個	ガラスープ	4.4 g
しょうゆ	1.2 g	塩	0.3 g	砂糖	0.2 g	鶏肉	15 g	水	110 g
砂糖	0.6 g	油	0.5 g	酢	2 g	ひじき	1 g	塩	0.66 g
みりん	0.6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	れんこん	10 g	こしょう	0.02 g
油	1.2 g					にんじん	5 g	角チーズ	1 個
わらびもち	1 袋					ささがきごぼう	5 g	ゆずゼリー	1 個
牛乳	1 本					さやいんげん	5 g	牛乳	1 本
						油	1 g		
						しょうゆ	2 g		
						砂糖	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7年

5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)	
米飯 豚肉のしょうがいため 豆腐のみそ汁 じゃこのつくだ煮 きんぴら 牛乳		麦ごはん みかん缶 チキンカレー ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク		米飯 にしんのチョリム わかめスープ 焼きのり トッポギ 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ うおそうめん汁 つぼ漬 焼き豚ともやしのいため物 牛乳		米飯 ポロニアソーセージとケチャップいため ポトフ ゆかりふりかけ(袋) ヨーグルト 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	大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
豚肉	48 g	水	140 g	にしん	1 切	鶏肉	1 本	ポロニアソーセージ	1 枚
酒	1.2 g	みかん(缶)	60 g	酒	1 g	塩	0.24 g	油	1 g
しょうが	1.2 g	鶏肉	49.5 g	にんにく	0.5 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	12 g
たまねぎ	12 g	しょうが	0.33 g	しょうゆ	3 g	水	6 g	ホールコーン	6 g
にんじん	12 g	しょうゆ	1.1 g	砂糖	2 g	上新粉	7.2 g	ピーマン(青)	6 g
葉ねぎ	6 g	たまねぎ	49.5 g	みりん	1 g	コーンフレーク	13.2 g	トマトケチャップ	2.4 g
油	1.2 g	じゃがいも	44 g	コチュジャン	1 g	油	5 g	塩	0.06 g
砂糖	1.2 g	にんじん	11 g	水	8 g	うおそうめん	11 g	こしょう	0.01 g
しょうゆ	2.4 g	さやいんげん	5.5 g	鶏肉	16.5 g	生揚げ	16.5 g	オリーブ油	1.2 g
豆腐(冷)	16.5 g	にんにく	0.33 g	生わかめ	2.2 g	たまねぎ	22 g	鶏肉	44 g
油揚げ	3.3 g	塩	0.72 g	はくさい	27.5 g	はくさい	22 g	じゃがいも	33 g
たまねぎ	22 g	油	1.2 g	だいこん	22 g	にんじん	11 g	たまねぎ	22 g
じゃがいも	22 g	ガラスープ	6 g	にんじん	11 g	こまつな	11 g	キャベツ	22 g
にんじん	11 g	トマトケチャップ	8.4 g	葉ねぎ	5.5 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	16.5 g
だいこん	11 g	ウスターソース	3.6 g	白ごま	1.1 g	けずり節	1.65 g	ほうれんそう	5.5 g
ほうれんそう	5.5 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.1 g	水	110 g	ガラスープ	4.4 g
煮干し	4.4 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	水	110 g
水	110 g	上新粉	4.8 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g
赤みそ	5.5 g	油	3.6 g	水	110 g	つぼ漬	12 g	こしょう	0.02 g
信州みそ	4.4 g	カレー粉	0.84 g	塩	0.66 g	焼き豚	20 g	ゆかりふりかけ	1 袋
ちりめんじゃこ	7.2 g	水	72 g	こしょう	0.02 g	もやし	20 g	ヨーグルト	1 個
白ごま	1.2 g	ロースハム	15 g	しょうゆ	1.1 g	たまねぎ	10 g	牛乳	1 本
砂糖	1.2 g	キャベツ	30 g	ごま油	1.1 g	にんじん	5 g		
しょうゆ	1.2 g	にんじん	5 g	焼きのり	1 袋	油	1 g		
みりん	1.2 g	油	1 g	牛肉	15 g	塩	0.2 g		
鶏肉	15 g	酢	1 g	トッポギ	20 g	こしょう	0.01 g		
ささがきごぼう	15 g	塩	0.2 g	キャベツ	15 g	牛乳	1 本		
にんじん	10 g	砂糖	0.3 g	にんじん	5 g				
つきこんにやく	10 g	こしょう	0.01 g	油	1 g				
油	1 g	ヨーグルトドリンク	1 本	塩	0.1 g				
砂糖	1 g			砂糖	0.5 g				
しょうゆ	2 g			しょうゆ	1.5 g				
みりん	1 g			水	10 g				
牛乳	1 本			牛乳	1 本				