



令和8年 6月 学校給食献立表 (小学生)

*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																																																						
1 米飯 ピピンパ 春雨スープ 牛乳	2 米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 牛乳	3 米飯 いりうの花 ちゃんこ煮 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	4 〈かみかみ献立〉 米飯 かみかみかきあげ 根菜の豚汁 納豆 牛乳	5 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 牛乳																																																						
8 米飯 バンバンジー いか入り中華煮 牛乳	9 〈リクエスト献立〉 米飯 豚肉の竜田揚げ 生揚げのみそ汁 牛乳	10 さけピラフ ドイツ風ポテトサラダ トマトスープ スライスチーズ 牛乳	11 米飯 なすのみそいため サンラータン麺 牛乳	12 米飯 鶏肉の紅茶煮 コンソメスープ さかなふりかけ (袋) 牛乳																																																						
15 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 トマトのみそ汁 牛乳	16 米飯 たらとじゃがいものBBQ焼き ごま豆乳スープ ゆかりふりかけ (袋) 牛乳	17 混ぜ込みにらチャーハン わらびもち レタススープ 牛乳	18 〈リクエスト献立〉 コーンライス 鶏肉のマーマレード煮 ドラキュラスープ ヨーグルトドリンク	19 米飯 ゴーヤのマヨバンジャンいため うま煮 さけそぼろ りんごゼリー 牛乳																																																						
22 米飯 さばのごまソース煮 かぼちゃのみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	23 〈沖縄慰霊の日献立〉 米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば わかめふりかけ (袋) 牛乳	24 ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳	25 米飯 チンジャオロース 中華スープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳	26 麦ごはん だいこんサラダ キーマカレー ヨーグルトドリンク																																																						
29 米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 牛乳	30 米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ 牛乳	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <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> </div>			<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3"></th> <th colspan="9">一ヶ月 平均</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th> <th rowspan="2">脂質 (g)</th> <th rowspan="2">カルシウム (mg)</th> <th rowspan="2">鉄 (mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A (μgRAE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>524</td> <td>21.4</td> <td>17.5</td> <td>349</td> <td>1.6</td> <td>201</td> <td>0.38</td> <td>0.46</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>637</td> <td>24.2</td> <td>19.0</td> <td>357</td> <td>1.9</td> <td>216</td> <td>0.43</td> <td>0.48</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>710</td> <td>26.3</td> <td>20.1</td> <td>363</td> <td>2.2</td> <td>230</td> <td>0.47</td> <td>0.50</td> <td>24</td> </tr> </tbody> </table>		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)	低学年	524	21.4	17.5	349	1.6	201	0.38	0.46	20	中学年	637	24.2	19.0	357	1.9	216	0.43	0.48	22	高学年	710	26.3	20.1	363	2.2	230	0.47	0.50	24
	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)																																																	
低学年	524	21.4	17.5	349	1.6	201	0.38	0.46	20																																																	
中学年	637	24.2	19.0	357	1.9	216	0.43	0.48	22																																																	
高学年	710	26.3	20.1	363	2.2	230	0.47	0.50	24																																																	



箕面の畑だより

3月上じゅん、新稲地区にある井口さんの畑を訪問しました。この時期の畑では、葉ねぎ、そらまめ、

ブロッコリー、たかななどが育っていました。

井口さんはもともと農業には興味がなかったようですが、お子さんといっしょに農業体験をするうちに、作物が育つ楽しさを感じたそうです。箕面市農業公社で4年間農業について学び、今は独立されていろいろな野菜を育てておられます。

葉ねぎ



ビニールハウスでは、たくさんの葉ねぎが育っていました。訪問した日も収穫した葉ねぎを学校に届けてくださっています。葉ねぎは種まきから収穫まで3~4か月かかります。まずはなえ作りです。11月ごろに種をまき、じょう夫ななえになるように、20cmのびたら上の部分を切るという作業を2~3回繰り返します。そうやって約40日かけて育てたなえを畑に植え、約40cmの長さになったら収穫するそうです。



そらまめ

11月ごろに植えたそらまめが、約50cmの高さまで育って、きれいな花がさいいました。近づくときの花の香りもします。春になるともう少し背が高くなり、「そらまめ」の名前のおり空に向かって実がつくそうです。5月中旬じゅんごろになって実が熟し、空に向かっていたサヤがふくらんで地面の方へ下がってくると収穫の時期です。

井口さんは、子どもたちから手紙やメッセージが届くことがとてもうれしいと話しておられました。井口さんの野菜が給食に登場する日が楽しみです。

食中毒予防の三原則

6月~9月は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため、細菌による食中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下りなどの症状を引き起こします。食事や料理をする時は、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 細菌をつけないよう
料理や食事の前に手を洗いましょう
- ② 細菌をふやさないよう
冷蔵庫などで保管しましょう
- ③ 細菌をやっつけるよう
しっかり加熱しましょう



給食室での衛生管理 ★ 学校給食では、こんな工夫をしています～

① しっかりこまめに手洗いする
作業前はもちろん、作業中もこまめに手を洗います。



② 野菜は洗いざらしで洗う
野菜は3つのシンクを使い、水をかえながら3回以上洗って、よごれや細菌を取り除きます。

③ エプロンや道具を使い分ける
野菜・肉などの原材料についている細菌が他の食材につかないように、食品の種類や作業によってエプロンや道具を使い分けています。

④ 時間管理をする
できあがったものを長時間置かないように、食べる時間から逆算して作業を始める時間や順番を決め、調理します。



⑤ 中心温度を確認する
食材の中心までしっかり加熱できているか、3か所の温度を確かめて仕上げています。



⑥ できあがったものは特に清潔にあつかう
できあがった給食は、専用のエプロンや使い捨て手ぶくろをして、特に清潔にあつかいます。



今月の「リクエスト給食」 ～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！～

日	リクエストした学校
6月9日(火)	東小学校
6月18日(木)	西南小学校



週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
米飯 ピビンパ 春雨スープ 牛乳		米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 牛乳		米飯 いりうの花 ちゃんこ煮 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 かみかみかきあげ 根菜の豚汁 納豆 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
豚肉	40 g	豚肉	20 g	鶏肉	25 g	焼き竹輪	8 g	鶏肉	15 g
葉ねぎ	3 g	だいず	30 g	凍り豆腐(粉)	3 g	ひじき	0.5 g	キャベツ	25 g
にんにく	0.3 g	れんこん	10 g	たまねぎ	15 g	切り干し大根	2 g	にんじん	5 g
油	1 g	たまねぎ	10 g	ごぼう	8 g	たまねぎ	20 g	ホールコーン	5 g
しょうゆ	2 g	チンゲンサイ	8 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g	油	1 g
砂糖	1 g	ホールトマト(缶)	8 g	葉ねぎ	3 g	上新粉	8 g	酢	1 g
切り干し大根	4 g	トマトケチャップ	6 g	だし汁	10 g	でんぷん	4 g	塩	0.2 g
にんじん	10 g	ブイヨン	2 g	油	1 g	水	3 g	砂糖	0.3 g
チンゲンサイ	10 g	水	20 g	しょうゆ	2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g
しょうゆ	1 g	油	1 g	砂糖	1 g	油	6 g	白ごま	1.5 g
コチュジャン	1 g	ウスターソース	1 g	豚肉	15 g	豚肉	15 g	豚肉	30 g
鶏肉	20 g	塩	0.1 g	白玉団子	25 g	キャベツ	20 g	たまねぎ	45 g
はるさめ	3 g	こしょう	0.01 g	はくさい	25 g	にんじん	10 g	じゃがいも	40 g
たまねぎ	20 g	鶏肉	20 g	たまねぎ	20 g	れんこん	5 g	にんじん	15 g
キャベツ	15 g	じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	ごぼう	5 g	こまつな	10 g
にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	ほうれんそう	10 g	つきこんにゃく	5 g	セロリ	1 g
ほうれんそう	5 g	にんじん	15 g	油	1 g	こまつな	10 g	油	1 g
油	1 g	クリームコーン(缶)	10 g	けずり節	1.5 g	赤みそ	5 g	トマトピューレ	8 g
ガラスープ	4 g	ホールコーン	10 g	だし昆布	0.5 g	信州みそ	4 g	トマトケチャップ	8 g
水	100 g	こまつな	10 g	水	100 g	けずり節	1.5 g	ウスターソース	1 g
塩	0.6 g	塩	0.6 g	塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g	米粉ハヤシルウ	4 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g	水	100 g	上新粉	1 g
しょうゆ	1 g	ガラスープ	4 g	こんぶふりかけ	1 袋	納豆(カップ)	1 個	ブイヨン	4 g
白ごま	1.5 g	水	80 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	水	60 g
ごま油	0.5 g	牛乳	1 本					塩	0.5 g
牛乳	1 本							こしょう	0.02 g
								牛乳	1 本

週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
米飯 バンバンジー いか入り中華煮 牛乳		米飯 豚肉の竜田揚げ 生揚げのみそ汁 牛乳		さけピラフ ドイツ風ポテトサラダ トマトスープ スライスチーズ 牛乳		米飯 なすのみそいため サンラータン麺 牛乳		米飯 鶏肉の紅茶煮 コンソメスープ さかなふりかけ (袋) 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	25 g	豚肉	60 g	さけ(フレーク)	8 g	なす	30 g	鶏肉	60 g
きゅうり	20 g	しょうが	0.3 g	にんじん	4 g	油	2 g	紅茶	0.3 g
にんじん	10 g	塩	0.1 g	油	1.6 g	豚肉	20 g	水	20 g
白ごま	1 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	3 g
ねりごま	1 g	しょうゆ	2 g	塩	0.8 g	ピーマン(青)	5 g	砂糖	1 g
酢	2 g	酒	1 g	ウインナーソーセージ	15 g	しょうが	0.3 g	豚肉	15 g
砂糖	1 g	でんぷん	10 g	じゃがいも	20 g	油	1 g	キャベツ	20 g
しょうゆ	1.5 g	油	6 g	たまねぎ	5 g	信州みそ	2 g	たまねぎ	20 g
油	1 g	生揚げ	15 g	にんじん	3 g	赤みそ	1 g	にんじん	10 g
豚肉	30 g	たまねぎ	25 g	油	1 g	砂糖	0.7 g	だいこん	10 g
切りいか(皮なし)	10 g	だいこん	20 g	酢	0.3 g	鶏肉	15 g	鶏肉	0.5 g
豆腐(冷)	15 g	じゃがいも	10 g	塩	0.1 g	生揚げ	20 g	パイヨン	4 g
キャベツ	25 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g	米粉麺	5 g	油	1 g
たまねぎ	25 g	ごまつな	10 g	砂糖	0.1 g	たまねぎ	20 g	水	100 g
にんじん	10 g	赤みそ	5 g	鶏肉	20 g	にんじん	10 g	塩	0.6 g
チンゲンサイ	10 g	信州みそ	4 g	塩	0.1 g	たけのこ(水煮)	5 g	こしょう	0.02 g
しょうが	0.3 g	煮干し	3 g	こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	10 g	さかなふりかけ	1袋
ガラスープ	4 g	水	100 g	たまねぎ	20 g	油	1 g	牛乳	1本
水	50 g	牛乳	1本	キャベツ	20 g	ガラスープ	4 g		
油	1 g			にんじん	10 g	水	100 g		
塩	0.6 g			油	1 g	酢	2 g		
こしょう	0.02 g			ホールトマト(缶)	5 g	しょうゆ	1 g		
しょうゆ	2 g			トマトケチャップ	8 g	塩	0.6 g		
でんぷん	2 g			ガラスープ	4 g	こしょう	0.02 g		
牛乳	1本			水	100 g	チリパウダー	0.05 g		
				砂糖	0.1 g	ごま油	1 g		
				塩	0.5 g	牛乳	1本		
				こしょう	0.01 g				
				スライスチーズ	1枚				
				牛乳	1本				

週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)	
米飯 牛肉とごぼうのいため煮 トマトのみそ汁 牛乳		米飯 たらとじゃがいものBBQ焼き ごま豆乳スープ ゆかりふりかけ (袋) 牛乳		混ぜ込みならチャーハン わらびもち レタススープ 牛乳		コーンライス 鶏肉のマーマレード煮 ドラキュラスープ ヨーグルトドリンク		米飯 ゴーヤのマヨバンジャンいため うま煮 さけそぼろ りんごゼリー 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
牛肉	20 g	たら	35 g	油	1.6 g	ホールコーン	8 g	豚肉	20 g
ごぼう	10 g	塩	0.3 g	豚肉	20 g	ガラスープ	2.4 g	酒	1 g
にんじん	10 g	酒	1 g	にら	5.6 g	塩	0.8 g	たまねぎ	10 g
糸こんにゃく	10 g	でんぷん	10 g	たまねぎ	4 g	こしょう	0.01 g	にがうり	5 g
葉ねぎ	5 g	油	3 g	にんにく	0.24 g	油	1.6 g	ピーマン (青)	5 g
白ごま	1 g	じゃがいも	30 g	しょうが	0.16 g	鶏肉	60 g	にんじん	10 g
砂糖	2 g	油	3 g	油	0.4 g	しょうゆ	3 g	油	1 g
しょうゆ	3 g	にんにく	0.1 g	塩	0.2 g	なつみかんマーマレード	6 g	塩	0.4 g
みりん	1 g	りんごピューレ	7 g	こしょう	0.01 g	酒	1 g	こしょう	0.01 g
油	1 g	砂糖	1 g	しょうゆ	0.4 g	水	20 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	5 g
水	20 g	しょうゆ	1 g	わらびもち	1 袋	ワインナーソーセージ	15 g	トウバンジャン	0.1 g
ベーコン	12 g	ウスターソース	1 g	肉だんご(チキン)	20 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	15 g
油	1 g	油	0.5 g	レタス	25 g	にんじん	15 g	たまねぎ	30 g
トマト	15 g	鶏肉	15 g	たまねぎ	20 g	だいこん	10 g	はくさい	30 g
じゃがいも	20 g	しょうが	0.3 g	じゃがいも	15 g	ホールトマト (缶)	10 g	じゃがいも	20 g
はくさい	20 g	キャベツ	25 g	にんじん	10 g	紫キャベツ	8 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	油	1 g	ビート (缶)	5 g	チンゲンサイ	10 g
こまつな	10 g	にんじん	10 g	ガラスープ	5 g	トマトケチャップ	10 g	油	1 g
煮干し	3 g	チンゲンサイ	10 g	水	100 g	チリパウダー	0.05 g	ガラスープ	4 g
水	100 g	油	1 g	しょうゆ	1 g	オリーブ油	1 g	水	80 g
信州みそ	4 g	赤みそ	3 g	塩	0.6 g	ガラスープ	4 g	しょうゆ	1 g
赤みそ	5 g	信州みそ	4 g	こしょう	0.02 g	水	100 g	塩	0.6 g
牛乳	1 本	ねりごま	2 g	牛乳	1 本	塩	0.5 g	こしょう	0.02 g
		豆乳	20 g			砂糖	0.3 g	でんぷん	2 g
		ガラスープ	3 g			こしょう	0.02 g	さけ (フレーク)	20 g
		だし昆布	0.5 g			ヨーグルトドリンク	1 本	白ごま	1 g
		水	80 g					砂糖	0.5 g
		塩	0.1 g					しょうゆ	1 g
		ゆかりふりかけ	1 袋					みりん	0.5 g
		牛乳	1 本					油	1 g
								りんごゼリー	1 個
								牛乳	1 本

週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)	
米飯 さばのごまソース煮 かぼちゃのみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳		米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば わかめふりかけ (袋) 牛乳		ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 チンジャオロース 中華スープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳		麦ごはん だいこんサラダ キーマカレー ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	68 g	米	80 g	米	76 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	大麦 (米粒麦)	4 g
さば	1 切	パイナップル (缶)	50 g	たまねぎ	8 g	豚肉	45 g	水	112 g
白ごま	1.2 g	生揚げ	10 g	にんじん	4 g	酒	1 g	まぐろ油漬	12 g
ウスターソース	3 g	米粉平麺 (太)	7 g	にんにく	0.64 g	しょうゆ	1 g	だいこん	25 g
しょうゆ	2 g	はくさい	25 g	ガラスープ	2.4 g	ピーマン (青)	10 g	きゅうり	10 g
酒	2 g	たまねぎ	20 g	塩	0.8 g	たけのこ (水煮)	5 g	にんじん	5 g
しょうが	1 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	5 g	油	1 g
砂糖	3 g	チンゲンサイ	10 g	油	1.6 g	油	1 g	酢	2 g
水	10 g	ブイヨン	4 g	米粉パン	1 個	しょうゆ	2 g	しょうゆ	0.3 g
豚肉	10 g	水	100 g	油	4 g	砂糖	1.5 g	塩	0.2 g
かぼちゃ	30 g	塩	0.6 g	きな粉	2 g	鶏肉	20 g	砂糖	0.5 g
キャベツ	15 g	しょうゆ	1 g	砂糖	1.5 g	じゃがいも	20 g	鶏肉	45 g
にんじん	10 g	みりん	1 g	塩	0.05 g	だいこん	15 g	たまねぎ	40 g
こまつな	10 g	油	1 g	豚肉	30 g	にんじん	10 g	じゃがいも	30 g
だし昆布	0.5 g	豚肉	35 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	10 g	にんじん	15 g
けずり節	1.5 g	しょうが	0.3 g	キャベツ	30 g	こまつな	5 g	さやいんげん	5 g
水	100 g	水	10 g	だいこん	20 g	油	1 g	にんにく	0.3 g
赤みそ	5 g	砂糖	1 g	にんじん	5 g	ごま油	0.5 g	しょうが	0.5 g
信州みそ	4 g	しょうゆ	2 g	パセリ	0.5 g	ガラスープ	4 g	油	1 g
ひじき	0.5 g	酒	1 g	ブイヨン	4 g	水	100 g	塩	0.6 g
にんじん	10 g	わかめふりかけ	1 袋	水	80 g	しょうゆ	1 g	ホールトマト (缶)	10 g
砂糖	1 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g	塩	0.6 g	トマトケチャップ	5 g
しょうゆ	1.5 g			こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	ガラスープ	5 g
酒	1 g			角チーズ	1 個	うめじそふりかけ	1 袋	りんごピューレ	6 g
油	1 g			牛乳	1 本	牛乳	1 本	上新粉	4 g
水	5 g							油	3 g
牛乳	1 本							カレー粉	0.7 g
								水	60 g
								ヨーグルトドリンク	1 本

週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月29日(月)		6月30日(火)						
米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 牛乳		米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ 牛乳						
食品名	中学年	食品名	中学年					
米	80 g	米	80 g					
水	112 g	水	112 g					
豚肉	20 g	なす	30 g					
だいず	20 g	油	2 g					
生揚げ	10 g	豚肉	30 g					
にんじん	5 g	たまねぎ	20 g					
ひじき	1 g	しょうが	0.3 g					
砂糖	1 g	にんにく	0.2 g					
しょうゆ	3 g	葉ねぎ	5 g					
だし汁	1 g	油	1 g					
油	1 g	信州みそ	2 g					
鶏肉	25 g	赤みそ	1 g					
はくさい	20 g	砂糖	1 g					
だいこん	10 g	しょうゆ	1.5 g					
にんじん	10 g	トウバンジャン	0.1 g					
れんこん	10 g	でんぷん	1 g					
葉ねぎ	5 g	水	5 g					
けずり節	1.5 g	鶏肉	20 g					
だし昆布	1 g	生わかめ	2 g					
水	100 g	たまねぎ	20 g					
しょうゆ	1 g	はくさい	20 g					
塩	0.6 g	にんじん	10 g					
ちりめんじゃこ	4 g	えのきたけ	5 g					
セロリ	4 g	ガラスープ	4 g					
油	1 g	水	100 g					
砂糖	1 g	塩	0.6 g					
しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g					
白ごま	1 g	しょうゆ	1 g					
牛乳	1 本	油	1 g					
		味付けいりこ	1 袋					
		牛乳	1 本					