

令和8年 10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。 <table><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>中学生</td><td>759</td><td>30.3</td><td>23.3</td><td>391</td><td>2.8</td><td>278</td><td>0.50</td><td>0.55</td><td>32</td></tr></tbody></table> 1 米飯 チヂミ トック 焼きのり 野菜いため 牛乳  2 米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん はくさいとベーコンのスープ 塩昆布 りんごゼリー 牛乳				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	759	30.3	23.3	391	2.8	278	0.50	0.55	32
	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	759	30.3	23.3	391	2.8	278	0.50	0.55	32																										
5 米飯 豚じゃがいため 変わりけんちん汁 じゃこのつくだ煮 えのきとささみのポン酢しょうゆ 牛乳	6 ツナピラフ 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳	7 米飯 筑前煮 みそ汁 納豆 白菜のとろとろ煮 牛乳	8 米飯 さば缶のお焼き うま煮 しば漬 糸こんにゃくのいため物 牛乳	9 〈リクエスト献立〉 米飯 豚キムチ丼 春雨スープ のり塩ポテト 牛乳																															
12  スポーツの日	13 〈リクエスト献立〉 米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ（袋） ケチャップいため 牛乳	14 米飯 さわらの南部揚げ 沢煮椀 のりかつおふりかけ（袋） もやしの酢の物 牛乳	15 米飯 さつまいもの焼きコロケ みそにゆうめん汁 大根漬 ひじきのいため物 牛乳	16 米飯 洋なし缶 ハヤシライス キャベツのピクルス ヨーグルトドリンク																															
19 米飯 ホイコーロー 中華スープ ヨーグルトデザート 牛乳	20 さつまいもとひじきの炊き込みご飯 豚肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 甘酢煮 牛乳	21 米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 焼肉サラダ 牛乳	22 米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き いか入り八宝菜 さかなふりかけ（袋） 鶏肉のコチュジャンいため 牛乳	23 〈お月見献立(十三夜)〉 米飯 にしんのしょうが煮 芋煮 こまつなのいため物 牛乳																															
26 キャロットライス 豚肉のバーベキューソースいため 豆乳クリームシチュー 角チーズ 茎わかめのサラダ 牛乳	27 〈読書週間献立〉 米飯 鶏肉の照り焼き たらこのやまんぼ鍋 梅干し みかん缶 牛乳	28 〈読書週間献立〉 米飯 ふろふきだいこん 五目うどん 昆布ふりかけ（袋） 大学いも 牛乳	29 〈読書週間献立〉 米飯 いわしのかば焼き丼 肉団子のスープ 牛肉とごぼうのいため物 牛乳	30 米飯 焼きとうもろこし チキンカレー キャベツとハムの蒸し煮 ヨーグルトドリンク																															

箕面の畑だより

7月下旬、止々呂美地区の坂東さんの畑を訪問しました。坂東さんは、環境に優しい野菜作りをめざし、農薬や化学肥料を使わずに植物の持つ力を生かして、野菜を育てておられます。



とうもろこし



かぼちゃ

その取り組みのひとつが、2種類以上の野菜を同じ場所に植える「混植」です。とうもろこしとかぼちゃを同じ場所に植えることで、とうもろこしが上に伸びて日かげを作り、かぼちゃが地面に広がって土の乾燥を防ぎます。このようにそれぞれの野菜が持っている特徴を生かして一緒に植えることで、おいしい野菜を育てるための環境を整えることができるそうです。

<落花生>

この黄色い花は、落花生の花です。落花生は花が咲いたあと、花の下から細い茎が伸びて土の中にもぐり、小さなさやができて、落花生の実になります。そのため、花が咲き終わったら雑草よけのマルチシート（土の上にかぶせている黒いビニール）を取り、茎が土の中に伸びていくようにするそうです。

坂東さんは、「環境や自然を大切にしたい農業をしたい」と考えておられます。「同じ考えを持つ多くの仲間と一緒に、環境に優しい農業の方法を学び続け、止々呂美の自然や美しい田園風景をいつまでも残していきたい。」と話されていました。



読書週間献立

10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です！

今年も本に出てくる料理にちなんだ献立が登場します。

○27日(火)「たらのやまんば鍋」…「まゆとごちそう 春夏秋冬」より

春・夏・秋・冬。めぐる季節の中でくり広げられるやまんば山の新しい七つの物語。物語の中にはやまんば母さんの作るごちそうがたくさん出てきます。娘のまゆと、友だちの啓太もお手伝いに大活躍！山の仲間たちもやってきて、みんないっしょに、いただきます！



○28日(水)「ふろふきだいこん」…「大根はエライ」より

大根は生でも、煮てもおいしく、おでんやみそ汁、おろしなど、いろいろな料理で活躍しています。自分が主役になるより、ほかの食べ物のおいしさを引き立てるのが得意な野菜。目立たないところで、料理をぐっとおいしくしてくれる大根が、「目立たなくても、誰かの役に立つことはすてきだな、エライな」と気づかせてくれます。皆さんの周りにも、そんな「エライ」姿があるかもしれませんね。

○29日(木)「いわしのかば焼き丼」…「ちびねこ亭の思い出ごはん」より

亡くなった大切な人に一度だけ会える不思議な食堂「ちびねこ亭」が舞台です。千葉県の内房にあるこのお店で心残りを抱える人が、思い出の料理が冷めるまでの短い間、亡くなった大切な人と対話することで少しずつ前を向いて進んでいく感動の物語です。

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！～



実施日	リクエストした学校
10月9日(金)	第四中学校
10月13日(火)	第五中学校



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してください

						10月1日(木)		10月2日(金)	
						米飯 チヂミ トック 焼きのり 野菜いため 牛乳		米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん はくさいとベーコンのスープ 塩昆布 りんごゼリー 牛乳	
						食品名	中学	食品名	中学
						米	100 g	米	100 g
						水	140 g	水	140 g
						まぐろ油漬	12 g	鶏肉	54 g
						じゃがいも	18 g	しょうが	0.6 g
						にら	6 g	しょうゆ	1.2 g
						にんじん	6 g	酒	0.36 g
						白ごま	1.2 g	でんぶん	9.6 g
						上新粉	4.8 g	さつまいも	30 g
						塩	0.12 g	油	8.4 g
						しょうゆ	0.36 g	酢	3.6 g
						ごま油	2.4 g	砂糖	1.8 g
						牛肉	12 g	しょうゆ	2.4 g
						トック	22 g	水	24 g
						生揚げ	11 g	ベーコン	16.5 g
						たまねぎ	22 g	はくさい	22 g
						にんじん	11 g	たまねぎ	22 g
						だいこん	11 g	だいこん	16.5 g
						ごまつな	11 g	にんじん	11 g
						油	1.1 g	ほうれんそう	11 g
						だし昆布	0.55 g	ガラスープ	4.4 g
						ガラスープ	4.4 g	だし昆布	0.55 g
						水	110 g	水	110 g
						しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g
						塩	0.66 g	こしょう	0.02 g
						こしょう	0.02 g	塩昆布	2.2 g
						焼きのり	1 袋	りんごゼリー	1 個
						鶏肉	20 g	牛乳	1 本
						キャベツ	20 g		
						にんじん	10 g		
						たまねぎ	10 g		
						油	1 g		
						塩	0.2 g		
						しょうゆ	1 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してください

10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
米飯 豚じゃがいため 変わりけんちん汁 じゃこのつくだ煮 えのきとささみのポン酢しょうゆ 牛乳		ツナピラフ 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳		米飯 筑前煮 みそ汁 納豆 白菜ののりとろ煮 牛乳		米飯 さば缶のお焼き うま煮 しば漬 糸こんにゃくのいため物 牛乳		米飯 豚キムチ丼 春雨スープ のり塩ポテト 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	85 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
豚肉	48 g	まぐろ油漬	10 g	鶏肉	36 g	さば水煮(缶)	24 g	豚肉	30 g
じゃがいも	24 g	たまねぎ	10 g	こんにゃく	12 g	しょうが	0.12 g	生揚げ	18 g
たまねぎ	24 g	にんじん	5 g	乱切りごぼう	12 g	しょうゆ	0.6 g	白菜キムチ	21.6 g
にんじん	6 g	ホールコーン	10 g	れんこん	9.6 g	じゃがいも	42 g	たまねぎ	24 g
塩	0.24 g	塩	1 g	にんじん	6 g	にんじん	6 g	にんじん	6 g
こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	さやいんげん	6 g	葉ねぎ	1.2 g	にら	6 g
ウスターソース	2.4 g	油	1 g	水	24 g	白ごま	1.2 g	砂糖	1.2 g
油	1.2 g	米粉パン	1 個	油	2.4 g	塩	0.12 g	しょうゆ	2.4 g
生揚げ	22 g	油	4 g	しょうゆ	3.6 g	でんぶん	1.2 g	みりん	1.2 g
はくさい	16.5 g	きな粉	2 g	砂糖	1.8 g	油	2.4 g	油	1.2 g
れんこん	11 g	砂糖	1.5 g	みりん	0.6 g	豚肉	33 g	鶏肉	27.5 g
ささがきごぼう	11 g	塩	0.05 g	豚肉	22 g	たまねぎ	33 g	はるさめ	3.3 g
だいこん	11 g	鶏肉	38.5 g	たまねぎ	22 g	キャベツ	33 g	たまねぎ	22 g
にんじん	11 g	酒	1.1 g	キャベツ	16.5 g	かぶ	22 g	キャベツ	22 g
こまつな	8.8 g	塩	0.11 g	にんじん	5.5 g	にんじん	11 g	にんじん	5.5 g
けずり節	1.1 g	こしょう	0.01 g	こまつな	11 g	チンゲンサイ	5.5 g	チンゲンサイ	11 g
だし昆布	0.55 g	たまねぎ	33 g	赤みそ	5.5 g	油	1.1 g	油	1.1 g
水	110 g	じゃがいも	27.5 g	信州みそ	4.4 g	ブイヨン	4.4 g	ガラスープ	4.4 g
しょうゆ	1.1 g	にんじん	16.5 g	けずり節	1.65 g	だし昆布	0.55 g	だし昆布	0.55 g
塩	0.66 g	ほうれんそう	11 g	だし昆布	1.1 g	水	88 g	水	110 g
油	1.1 g	ホールトマト(缶)	11 g	水	110 g	塩	0.66 g	塩	0.66 g
ちりめんじゃこ	7.2 g	トマトケチャップ	5.5 g	納豆(カップ)	1 個	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
砂糖	1.2 g	にんにく	0.22 g	平天	10 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.1 g
しょうゆ	1.2 g	油	1.1 g	はくさい	35 g	でんぶん	2.2 g	じゃがいも	50 g
みりん	1.2 g	ガラスープ	3.3 g	にんじん	5 g	しば漬	9.6 g	青のり	0.1 g
鶏肉	25 g	水	110 g	だし汁	10 g	牛肉	10 g	でんぶん	1 g
えのきたけ	10 g	塩	0.66 g	塩	0.2 g	糸こんにゃく	25 g	油	2 g
きゅうり	15 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g	たまねぎ	20 g	塩	0.3 g
にんじん	5 g	棒チーズ	1 本	みりん	1 g	にんじん	10 g	こしょう	0.01 g
ゆず果汁	1.5 g	牛乳	1 本	でんぶん	0.5 g	油	1 g	牛乳	1 本
しょうゆ	1.5 g			牛乳	1 本	塩	0.1 g		
塩	0.2 g					こしょう	0.01 g		
砂糖	0.5 g					酒	1 g		
牛乳	1 本					砂糖	1.5 g		
						しょうゆ	2 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してください

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
			米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ (袋) ケチャップいため 牛乳			米飯 さわらの南部揚げ 沢煮椀 のりかつおふりかけ (袋) もやしの酢の物 牛乳			米飯 さつまいもの焼きコロッケ みそにゅうめん汁 大根漬 ひじきのいため物 牛乳			米飯 洋なし缶 ハヤシライス キャベツのピクルス 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	110 g	
			水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	154 g	
			鶏肉	66 g		さわら	1 切		豚肉	18 g		洋なし (缶)	60 g	
			たまねぎ	12 g		酒	1.2 g		さつまいも	48 g		豚肉	49.5 g	
			しょうが	0.36 g		しょうゆ	1.2 g		たまねぎ	12 g		豚レバー	2.2 g	
			カレー粉	0.36 g		上新粉	7.2 g		油	1.2 g		じゃがいも	44 g	
			豆乳	4.8 g		水	9.6 g		塩	0.36 g		たまねぎ	44 g	
			ウスターソース	3.6 g		白ごま	3.6 g		こしょう	0.01 g		にんじん	11 g	
			酒	1.2 g		油	4.8 g		でんぱん	1.2 g		ホールコーン	11 g	
			塩	0.18 g		鶏肉	11 g		米パン粉	2.4 g		セロリ	1.1 g	
			油	1.2 g		油揚げ	3.3 g		油	2.4 g		油	1.2 g	
			ウインナーソーセージ	11 g		だいこん	27.5 g		鶏肉	22 g		トマトピューレ	9.6 g	
			キャベツ	27.5 g		にんじん	11 g		米粉麺	5.5 g		トマトケチャップ	9.6 g	
			じゃがいも	16.5 g		はくさい	11 g		キャベツ	22 g		ウスターソース	1.2 g	
			たまねぎ	11 g		根深ねぎ	11 g		たまねぎ	16.5 g		米粉ハヤシルウ	4.8 g	
			にんじん	11 g		ほうれんそう	11 g		にんじん	11 g		上新粉	1.2 g	
			チンゲンサイ	11 g		油	1.1 g		こまつな	11 g		ブイヨン	4.8 g	
			ブイヨン	4.4 g		けずり節	1.65 g		信州みそ	4.4 g		水	72 g	
			油	1.1 g		だし昆布	0.55 g		赤みそ	5.5 g		塩	0.6 g	
			水	110 g		水	110 g		けずり節	1.1 g		こしょう	0.02 g	
			塩	0.66 g		しょうゆ	1.1 g		だし昆布	0.55 g		鶏肉	15 g	
			こしょう	0.02 g		塩	0.66 g		水	110 g		キャベツ	30 g	
			うめじそふりかけ	1 袋		のりかつおふりかけ	1 袋		大根漬	12 g		にんじん	10 g	
			牛肉	25 g		焼き豚	10 g		ひじき	1 g		レモン果汁	1 g	
			たまねぎ	20 g		もやし	20 g		平天	10 g		酢	1 g	
			にんじん	5 g		にんじん	10 g		砂糖	0.5 g		砂糖	2 g	
			ピーマン (青)	5 g		きゅうり	10 g		しょうゆ	0.5 g		塩	0.3 g	
			油	1 g		ホールコーン	10 g		たまねぎ	10 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
			トマトケチャップ	2 g		酢	2 g		れんこん	10 g				
			砂糖	0.5 g		砂糖	1.5 g		にんじん	10 g				
			塩	0.1 g		しょうゆ	1 g		油	1 g				
			こしょう	0.01 g		牛乳	1 本		砂糖	0.3 g				
			牛乳	1 本					しょうゆ	1 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してください

10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
米飯 ホイコーロー 中華スープ ヨーグルトデザート 牛乳		さつまいもとひじきの炊き込みご飯 豚肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 甘酢煮 牛乳		米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 焼肉サラダ 牛乳		米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き いか入り八宝菜 さかなふりかけ (袋) 鶏肉のコチュジャンいため 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 芋煮 こまつなのいため物 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	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
豚肉	42 g	さつまいも	10 g	鶏肉	72 g	さつまいも	48 g	にしん	1 切
塩	0.12 g	ひじき	0.5 g	たまねぎ	18 g	りんご	24 g	しょうが	1 g
こしょう	0.01 g	にんじん	5 g	しょうゆ	3.6 g	油	1.2 g	砂糖	3 g
生揚げ	12 g	しょうゆ	2 g	ゆずマーマレード	9.6 g	砂糖	2.4 g	しょうゆ	2 g
キャベツ	18 g	だし昆布	0.1 g	酒	1.2 g	水	3.6 g	みりん	1 g
たまねぎ	12 g	みりん	1 g	水	24 g	豚肉	33 g	水	10 g
にんじん	6 g	塩	0.8 g	ウインナーソーセージ	16.5 g	花いか	11 g	牛肉	22 g
ピーマン (青)	6 g	油	2 g	押麦	2.2 g	酒	1.1 g	油揚げ	3.3 g
にんにく	0.36 g	豚肉	72 g	たまねぎ	22 g	たまねぎ	33 g	だいこん	27.5 g
白ごま	1.8 g	しょうゆ	3.6 g	じゃがいも	16.5 g	キャベツ	33 g	さといも	16.5 g
ごま油	0.55 g	酒	0.6 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	ささがきごぼう	11 g
赤みそ	3.6 g	上新粉	4.8 g	ほうれんそう	11 g	たけのこ (水煮)	5.5 g	にんじん	11 g
酒	1.2 g	でんぶん	4.8 g	セロリ	1.1 g	生しいたけ	5.5 g	れんこん	8.8 g
砂糖	1.2 g	油	6 g	にんにく	0.22 g	チンゲンサイ	11 g	根深ねぎ	13.2 g
油	1.2 g	豆腐 (冷)	22 g	ホールトマト (缶)	8.8 g	ガラスープ	4.4 g	水	110 g
トウバンジャン	0.12 g	たまねぎ	22 g	トマトケチャップ	11 g	油	1.1 g	だし昆布	0.55 g
鶏肉	22 g	だいこん	22 g	油	1.1 g	こしょう	0.02 g	けずり節	1.65 g
たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	ウスターソース	0.55 g	塩	0.66 g	砂糖	0.88 g
もやし	11 g	こまつな	11 g	砂糖	0.22 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.1 g
にんじん	11 g	けずり節	1.65 g	塩	0.55 g	でんぶん	2.2 g	塩	0.66 g
チンゲンサイ	11 g	だし昆布	0.55 g	こしょう	0.02 g	水	88 g	ベーコン	15 g
油	1.1 g	水	110 g	ブイヨン	6.6 g	さかなふりかけ	1 袋	たまねぎ	20 g
ガラスープ	3.3 g	信州みそ	4.4 g	水	110 g	鶏肉	35 g	にんじん	10 g
だし昆布	0.55 g	赤みそ	5.5 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	塩	0.1 g	こまつな	10 g
水	110 g	まぐろ油漬	10 g	バジル	0.06 g	こしょう	0.01 g	油	1 g
しょうゆ	1.1 g	はくさい	25 g	白ごま	1.2 g	たまねぎ	10 g	塩	0.2 g
塩	0.66 g	にんじん	10 g	オリーブ油	1.2 g	にんじん	5 g	こしょう	0.01 g
こしょう	0.02 g	チンゲンサイ	10 g	塩	0.18 g	ピーマン (青)	5 g	しょうゆ	0.5 g
ヨーグルトデザート	1 個	酢	2 g	牛肉	15 g	油	1 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本	砂糖	1.5 g	酒	1 g	しょうゆ	2 g		
		しょうゆ	0.5 g	しょうゆ	1 g	砂糖	1 g		
		油	0.5 g	砂糖	0.5 g	コチュジャン	1 g		
		牛乳	1 本	油	1 g	牛乳	1 本		
				キャベツ	30 g				
				きゅうり	10 g				
				にんじん	5 g				
				酢	1 g				
				砂糖	0.3 g				
				塩	0.2 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してください](#)

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
キャロットライス 豚肉のバーベキューソースいため 豆乳クリームシチュー 角チーズ 茎わかめのサラダ 牛乳		米飯 鶏肉の照り焼き たらやまの鍋 梅干し みかん缶 牛乳		米飯 ふろふきだいこん 五目うどん 昆布ふりかけ(袋) 大学いも 牛乳		米飯 いわしのかば焼き丼 肉団子のスープ 牛肉とごぼうのいため物 牛乳		米飯 焼きとうもろこし チキンカレー キャベツとハムの蒸し煮 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	110 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	154 g
にんじん	10 g	鶏肉	72 g	だいこん	72 g	いわし開き	1 枚	カットコーン	1 個
ガラスープ	3 g	たまねぎ	12 g	だし昆布	0.36 g	塩	0.12 g	塩	0.5 g
塩	1 g	砂糖	1.2 g	砂糖	0.6 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.4 g	塩	0.12 g	ごま油	1.2 g	みりん	2 g
油	2 g	油	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	でんぷん	8.4 g	鶏肉	44 g
豚肉	42 g	たら	33 g	水	24 g	油	4.8 g	しょうが	0.33 g
たまねぎ	30 g	酒	1.1 g	鶏肉	30 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	1.1 g
にんじん	12 g	塩	0.11 g	油	1.2 g	しょうゆ	2.4 g	たまねぎ	49.5 g
さやいんげん	3.6 g	油揚げ	3.3 g	赤みそ	4.8 g	みりん	1.2 g	じゃがいも	44 g
にんにく	0.6 g	はくさい	22 g	ゆず果汁	0.6 g	でんぷん	0.24 g	にんじん	11 g
しょうが	0.6 g	だいこん	22 g	白ごま	1.2 g	水	6 g	さやいんげん	5.5 g
りんごピューレ	3.6 g	さといも	16.5 g	砂糖	1.2 g	肉だんご(チキン)	22 g	にんにく	0.33 g
しょうゆ	2.4 g	にんじん	5.5 g	しょうゆ	0.36 g	だいこん	22 g	塩	0.72 g
砂糖	2.4 g	根深ねぎ	5.5 g	酒	1.2 g	たまねぎ	22 g	油	1.2 g
酒	1.2 g	こまつな	11 g	水	1.2 g	キャベツ	16.5 g	ガラスープ	6 g
ウスターソース	1.2 g	信州みそ	4.4 g	でんぷん	0.24 g	にんじん	11 g	トマトケチャップ	8.4 g
塩	0.36 g	赤みそ	5.5 g	豚肉	22 g	だし昆布	0.55 g	ウスターソース	3.6 g
こしょう	0.01 g	みりん	1.1 g	米粉スバゲティ	8.8 g	ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	2.4 g
油	1.2 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	22 g	水	110 g	りんごピューレ	7.2 g
鶏肉	22 g	けずり節	1.65 g	はくさい	22 g	しょうゆ	1.1 g	上新粉	4.8 g
たまねぎ	44 g	水	88 g	にんじん	11 g	塩	0.66 g	油	3.6 g
さつまいも	33 g	梅干し	1 個	こまつな	11 g	こしょう	0.02 g	カレー粉	0.84 g
にんじん	11 g	みかん(缶)	50 g	だし昆布	0.55 g	牛肉	24 g	水	72 g
しめじ	5.5 g	牛乳	1 本	けずり節	1.1 g	ささがきごぼう	10 g	ローズハム	10 g
チンゲンサイ	5.5 g			水	110 g	にんじん	10 g	キャベツ	30 g
油	1.1 g			油	1.1 g	チンゲンサイ	10 g	たまねぎ	20 g
豆乳	33 g			しょうゆ	1.1 g	砂糖	1 g	ガラスープ	2 g
上新粉	4.4 g			みりん	1.1 g	しょうゆ	2 g	塩	0.2 g
油	3.3 g			塩	0.66 g	みりん	1 g	こしょう	0.01 g
ガラスープ	4.4 g			こんぶふりかけ	1 袋	油	1 g	ヨーグルトドリンク	1 本
水	77 g			さつまいも	50 g	牛乳	1 本		
塩	0.77 g			砂糖	2 g				
こしょう	0.02 g			油	1.5 g				
角チーズ	1 個			水	0.5 g				
まぐろ油漬	10 g			しょうゆ	0.5 g				
茎わかめ	3 g			砂糖	1.5 g				
キャベツ	25 g			牛乳	1 本				
もやし	10 g								
にんじん	10 g								
酢	1 g								
油	2 g								
しょうゆ	0.5 g								
砂糖	0.3 g								
塩	0.2 g								
こしょう	0.01 g								