

9月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (1日(金) to 20日(水)), meal names (e.g., パン, 牛乳), ingredients (e.g., 小麦粉, 鶏肉), and nutritional values (エネルギー, たん白質, 脂質, 食塩相当量, ビタミン, etc.).

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。
※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。
※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。

日曜日	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
献立名	ごはん 牛乳 ★焼魚 煮びたし とうふのみそ汁 (はし)	黒糖パン 牛乳 コーンスープ(除) ★厚あげサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン)	麦ごはん 牛乳 ガッパオ スープ (スプーン)	減量バターロール 牛乳 スパゲッティマトソース ★白いんげんサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ★ナムル (はし)	パン 牛乳 わかさぎのバーベキューソース チンゲン菜のスープ (はし)	たこごはん 牛乳 きんぴらごぼう のっぺい汁 月見だんご (はし)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
材料	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>75</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>85</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>95</td><td>■</td></tr> <tr><td>水の1.4倍</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鮭(塩麹漬50g)</td><td>1切</td><td>●</td></tr> <tr><td>クッキングシート</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑豆太もやし</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>平天(スライス)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>1</td><td>●</td></tr> <tr><td>(冷)とうふ</td><td>25</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>わかめ(干)</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>7</td><td>●</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>4</td><td>●</td></tr> <tr><td>煮干し</td><td>1.8</td><td>●</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>●</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td></td></tr> </table>	1・2年生米	75	■	3・4年生米	85	■	5・6年生米	95	■	水の1.4倍			鮭(塩麹漬50g)	1切	●	クッキングシート			緑豆太もやし	40	▲	にんじん	7	▲	平天(スライス)	10	●	さとう	0.6	■	こい口しょうゆ	1.5	■	かつおぶし	1	●	(冷)とうふ	25	●	たまねぎ	15	▲	にんじん	7	▲	えのきたけ	7	▲	わかめ(干)	0.2	■	赤みそ	7	●	白みそ	4	●	煮干し	1.8	●	だし昆布	0.6	●	水	110		<table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>■</td></tr> <tr><td>(冷)コンベース</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>12</td><td>■</td></tr> <tr><td>&lt;牛乳&gt;</td><td>30</td><td>●</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>68</td><td></td></tr> <tr><td>(冷)絹厚あげ(小)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>かつおぶし</td><td>1</td><td>●</td></tr> <tr><td>柑橘ドレッシング(10ml)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td></td></tr> </table>	豚肉	15	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	30	■	(冷)コンベース	20	▲	パセリ	0.5	▲	上新粉	3	■	水	12	■	<牛乳>	30	●	塩	1	■	こしょう	0.03	■	ポークブイオン	3	■	水	68		(冷)絹厚あげ(小)	10	●	キャベツ	40	▲	にんじん	10	▲	かつおぶし	1	●	柑橘ドレッシング(10ml)	1袋	■	豚肉	15	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	20	■	パセリ	0.5	▲	うす口しょうゆ	3	■	酒	0.5	■	塩	0.5	■	こしょう	0.03	■	ポークブイオン	3	■	水	120		<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>60</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>70</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>80</td><td>■</td></tr> <tr><td>米粒麦</td><td>20%</td><td>■</td></tr> <tr><td>水の1.45倍</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>40</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>4</td><td>▲</td></tr> <tr><td>赤ピーマン</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>2.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>バジルペースト</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td></td></tr> </table>	1・2年生米	60	■	3・4年生米	70	■	5・6年生米	80	■	米粒麦	20%	■	水の1.45倍			鶏ひき肉	40	●	にんじん	15	▲	ピーマン	4	▲	赤ピーマン	3	▲	たまねぎ	30	▲	にんにく	0.1	▲	ごま油	0.5	■	塩	0.2	■	こしょう	0.03	■	さとう	1	■	みりん	0.3	■	酒	1	■	こい口しょうゆ	2.5	■	オイスターソース	0.5	■	バジルペースト	3	■	豚肉	15	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	20	■	パセリ	0.5	▲	うす口しょうゆ	3	■	酒	0.5	■	塩	0.5	■	こしょう	0.03	■	ポークブイオン	3	■	水	120		<table border="1"> <tr><td>スパゲティ(4cmカット)</td><td>35</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩水の0.5%</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ハム(スライス)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>白いんげん豆(ドライパック)</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>ごまドレッシング(10ml)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> <tr><td>スパゲティ(4cmカット)</td><td>35</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩水の0.5%</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>■</td></tr> <tr><td>ハム(スライス)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>白いんげん豆(ドライパック)</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>ごまドレッシング(10ml)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> </table>	スパゲティ(4cmカット)	35	■	塩水の0.5%			セロリ	0.5	▲	豚肉	20	●	たまねぎ	40	▲	にんじん	15	▲	サラダ油	0.5	■	パセリ	0.5	▲	クッキングワイン	1	▲	ウスターソース	3	■	トマトケチャップ	20	■	トマトピューレ	15	▲	さとう	0.2	■	塩	0.2	■	こしょう	0.03	■	ハム(スライス)	10	●	キャベツ	40	▲	にんじん	3	▲	白いんげん豆(ドライパック)	7	■	ごまドレッシング(10ml)	1袋	■	スパゲティ(4cmカット)	35	■	塩水の0.5%			セロリ	0.5	▲	豚肉	20	●	たまねぎ	40	▲	にんじん	15	▲	サラダ油	0.5	■	パセリ	0.5	▲	クッキングワイン	1	▲	ウスターソース	3	■	トマトケチャップ	20	■	トマトピューレ	15	▲	さとう	0.2	■	塩	0.2	■	こしょう	0.03	■	ハム(スライス)	10	●	キャベツ	40	▲	にんじん	3	▲	白いんげん豆(ドライパック)	7	■	ごまドレッシング(10ml)	1袋	■	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>75</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>85</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>95</td><td>■</td></tr> <tr><td>水の1.4倍</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>(冷)とうふ</td><td>80</td><td>●</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>根深ねぎ</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>しめじ(バラ)</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮(短冊)</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>0.3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>0~5</td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>ハム(スライス)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>(冷)くわかめ(細)</td><td>8</td><td>●</td></tr> <tr><td>緑豆太もやし</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>■</td></tr> </table>	1・2年生米	75	■	3・4年生米	85	■	5・6年生米	95	■	水の1.4倍			(冷)とうふ	80	●	豚肉	20	●	にんじん	5	▲	たまねぎ	40	▲	根深ねぎ	3	▲	にんじん	10	▲	しめじ(バラ)	5	▲	たけのこ水煮(短冊)	10	▲	土しろうが	0.3	▲	にんにく	0.3	▲	サラダ油	0.3	■	こい口しょうゆ	3	■	さとう	2	■	オイスターソース	1.5	■	塩	0.3	■	こしょう	0.02	■	酒	1	■	水	0~5		かたくり粉	0.5	■	ハム(スライス)	10	●	(冷)くわかめ(細)	8	●	緑豆太もやし	30	▲	にんじん	5	▲	ごま油	0.2	■	さとう	1	■	こい口しょうゆ	1.5	■	酢	1.5	■	白ごま	1	■	<table border="1"> <tr><td>わかさぎ(魚卵含む)</td><td>45</td><td>●</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>なたね油(あげ油)</td><td>4.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.1</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td>1.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>りんごジャム</td><td>12</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>4</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>米粉めん</td><td>9</td><td>■</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)ざいも(カット)</td><td>15</td><td>■</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.1</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>眼だし(みだし入り)(30g)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> </table>	わかさぎ(魚卵含む)	45	●	酒	1	■	かたくり粉	5	■	なたね油(あげ油)	4.5	■	たまねぎ	15	▲	にんじん	5	▲	にんにく	0.1	▲	土しろうが	0.1	▲	サラダ油	0.1	■	こい口しょうゆ	3.2	■	クッキングワイン	1.2	■	りんごジャム	12	■	水	4	■	豚肉	10	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	10	▲	米粉めん	9	■	チンゲン菜	15	▲	うす口しょうゆ	2	■	酒	0.5	■	塩	0.5	■	こしょう	0.02	■	けずりぶし	1.2	■	だし昆布	0.6	■	水	120		豚肉	10	●	たまねぎ	20	▲	にんじん	10	▲	(冷)ざいも(カット)	15	■	青ねぎ	5	▲	うす口しょうゆ	2	■	酒	0.5	■	塩	0.4	■	けずりぶし	1.1	■	だし昆布	0.6	■	水	110		かたくり粉	0.6	■	眼だし(みだし入り)(30g)	1袋	■	<table border="1"> <tr><td>1・2年生米</td><td>53</td><td>■</td></tr> <tr><td>3・4年生米</td><td>62</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生米</td><td>71</td><td>■</td></tr> <tr><td>も</td><td>7</td><td>■</td></tr> <tr><td>ち</td><td>8</td><td>■</td></tr> <tr><td>米</td><td>9</td><td>■</td></tr> <tr><td>5・6年生</td><td>9</td><td>■</td></tr> <tr><td>たこ</td><td>25</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>0.3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>5</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>0~5</td><td></td></tr> <tr><td>(水差し)米+もち米の1.3倍</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>●</td></tr> <tr><td>平天(スライス)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>さがきごぼう</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>つきこんやく</td><td>15</td><td>■</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>0~10</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)ざいも(カット)</td><td>15</td><td>■</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>■</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.1</td><td>■</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.6</td><td>■</td></tr> <tr><td>眼だし(みだし入り)(30g)</td><td>1袋</td><td>■</td></tr> </table>	1・2年生米	53	■	3・4年生米	62	■	5・6年生米	71	■	も	7	■	ち	8	■	米	9	■	5・6年生	9	■	たこ	25	●	にんじん	10	▲	土しろうが	0.3	▲	うす口しょうゆ	5	■	酒	3	■	水	0~5		(水差し)米+もち米の1.3倍			豚肉	15	●	平天(スライス)	10	●	さがきごぼう	30	▲	にんじん	10	▲	つきこんやく	15	■	サラダ油	0.3	■	さとう	2	■	こい口しょうゆ	3	■	酒	1	■	水	0~10		豚肉	10	●	たまねぎ	20	▲	にんじん	10	▲	(冷)ざいも(カット)	15	■	青ねぎ	5	▲	うす口しょうゆ	2	■	酒	0.5	■	塩	0.4	■	けずりぶし	1.1	■	だし昆布	0.6	■	水	110		かたくり粉	0.6	■	眼だし(みだし入り)(30g)	1袋	■
1・2年生米	75	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3・4年生米	85	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5・6年生米	95	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水の1.4倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鮭(塩麹漬50g)	1切	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
クッキングシート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑豆太もやし	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
平天(スライス)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	1.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおぶし	1	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(冷)とうふ	25	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
えのきたけ	7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ(干)	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤みそ	7	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白みそ	4	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干し	1.8	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし昆布	0.6	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉	15	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	30	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(冷)コンベース	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
上新粉	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	12	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<牛乳>	30	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	68																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
(冷)絹厚あげ(小)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおぶし	1	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
柑橘ドレッシング(10ml)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	15	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1・2年生米	60	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3・4年生米	70	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5・6年生米	80	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米粒麦	20%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水の1.45倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏ひき肉	40	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ピーマン	4	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤ピーマン	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま油	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	2.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
オイスターソース	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バジルペースト	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	15	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ポークブイオン	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
スパゲティ(4cmカット)	35	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩水の0.5%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
セロリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
クッキングワイン	1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトピューレ	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ハム(スライス)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白いんげん豆(ドライパック)	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごまドレッシング(10ml)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スパゲティ(4cmカット)	35	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩水の0.5%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
セロリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
クッキングワイン	1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトピューレ	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.03	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ハム(スライス)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白いんげん豆(ドライパック)	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごまドレッシング(10ml)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1・2年生米	75	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3・4年生米	85	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5・6年生米	95	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水の1.4倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
(冷)とうふ	80	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
根深ねぎ	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しめじ(バラ)	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たけのこ水煮(短冊)	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しろうが	0.3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
オイスターソース	1.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	0~5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かたくり粉	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ハム(スライス)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(冷)くわかめ(細)	8	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑豆太もやし	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま油	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	1.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	1.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白ごま	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかさぎ(魚卵含む)	45	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かたくり粉	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
なたね油(あげ油)	4.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しろうが	0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	3.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
クッキングワイン	1.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
りんごジャム	12	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米粉めん	9	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
チンゲン菜	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
けずりぶし	1.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(冷)ざいも(カット)	15	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
けずりぶし	1.1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かたくり粉	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
眼だし(みだし入り)(30g)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1・2年生米	53	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3・4年生米	62	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5・6年生米	71	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
も	7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ち	8	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	9	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5・6年生	9	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たこ	25	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土しろうが	0.3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	0~5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
(水差し)米+もち米の1.3倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	15	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
平天(スライス)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さがきごぼう	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
つきこんやく	15	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こい口しょうゆ	3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	0~10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
(冷)ざいも(カット)	15	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
けずりぶし	1.1	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
だし昆布	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かたくり粉	0.6	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
眼だし(みだし入り)(30g)	1袋	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	581kcal	567kcal	582kcal	579kcal	581kcal	569kcal	583kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
たん白質	30.4 g	21.7 g	24.7 g	23.8 g	25.9 g	22.6 g	26.0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
脂質	13.1 g	16.0 g	16.9 g	17.3 g	15.1 g	18.4 g	11.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食塩相当量	2.4 g	2.9 g	1.7 g	2.5 g	1.6 g	2.7 g	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								