

現在の保護者世代と現在の給食献立が比較できる資料

管理部 学校給食課

平成8年6月（小学校）

日付	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	11日（火）
献立名	ぶどうパン・牛乳 たまごスープ じゃがいものちゅうかいため	ごはん・牛乳 うめぼし みそしる うのはないり	こがたパン・牛乳 このほうどん きすてんぶら プチトマト	ごはん・牛乳 かんとくに わかめあえ	コッペパン・牛乳 やさいスープ ポークビーンズ	コッペパン・牛乳 ワンドンスープ ちくわのいそべあげ びわ	ごはん・牛乳 すましじる なすとぶたにくのみそいため
材料名および使用量（g）	卵 30 ベーコン 15 たまねぎ 20 にんじん 15 パセリ 1 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 ごしょう 0.03 でん粉 1 けずり節 2 水 110 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 油 1 ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 ごま油 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.01	梅干し 1個 豆腐 30 キャベツ 20 うす揚げ 4 にんじん 15 わかめ（塩漬） 15 干しいたけ 5 かまぼこ 12 ねぎ 3 いりこ 3 おから 2 鶏肉 10 竹輪 3 うす揚げ 3 にんじん 10 干しいたけ 5 ねぎ 3 きす 3 塩 2 ごしょう 2 こいくちしょうゆ 2 水 5 卵 3 水 3 油 5 プチトマト 30	うどん（ゆで） 70 卵 20 うす揚げ 4 にんじん 15 わかめ（塩漬） 3 干しいたけ 0.5 かまぼこ 7 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.3 塩 0.3 出しこんぶ 1 けずり節 2 水 100 きゅうり 20 サラダ油 1枚 酢 0.1 砂糖 0.01 小麦粉 3 卵 5 水 3 油 5 プチトマト 30	鶏肉 20 じゃがいも 4 にんじん 4 厚揚げ 15 ごんじやく 3 うずら卵 0.5 竹輪 7 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 4 砂糖 1 けずり節 3 水 60 豚肉 25 大豆 1 ツナ（オイル漬け） 2 きゅうり 100 サラダ油 2 酢 0.1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 3 水 3 油 5 30	ベーコン 20 ホールコーン 55 キャベツ 20 たまねぎ 30 にんじん 30 ほうれんそう 20 うすくちしょうゆ 10 ごしょう 2 けずり節 4 水 1.5 豚肉 60 大豆 2 たまねぎ 20 にんじん 10 油 2 ケチャップ 1 トマトピューレ 0.5 水 0.1 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 ごしょう 0.01 ワイン 0.5 水 4	ワンドンの皮 15 豚肉 15 干しいたけ 0.5 にんじん 20 たまねぎ 15 もやし 5 ねぎ 4 ごしょう 0.03 塩 0.3 ごしょう 2 けずり節 2 水 100 水 25 竹輪 1 小麦粉 20 卵 10 油 1 書のり 4 びわ 4 ごしょう 0.02 けずり節 2 水 100 水 100 なす 25 竹輪 1/2本 ピーマン 5 しょうが 5 油 5 みそ 0.3 こいくちしょうゆ 1個 砂糖 1 本みりん 1	
エネルギー/蛋白質	647/23.1	569/23.2	514/24.0	689/28.7	600/23.6	556/22.1	567/25.0

令和5年6月（小学校）

日付	1日（木）	2日（金）	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
献立名	コッペパン・牛乳 ワンドンスープ ポークビーンズ りんごヨーグルト	ごはん・牛乳 にらのみそしる うのはないり ひじきふりかけ	ごはん・牛乳 ハヤシチュー ツナとかいそうのあえもの	コッペパン・牛乳 しらたまスープ まんとまめのマヨネーズサラダ	ごはん（こもり）・牛乳 みそキムチうどん ごまじゃこサラダ	コッペパン・牛乳 きのこチンゲンサイのスープ フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソテー	ごはん・牛乳 ゆばじる なすとぶたにくのみそいため
材料名および使用量（g）	ワンドンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 20 調理ワイン 0.5 大豆（乾燥） 10 にんじん 10 たまねぎ 15 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 5 りんご（シロップ漬け） 30 ヨーグルト 35 砂糖 0.5	じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ（塩漬） 2 うす揚げ 4 にら 5 みそ 11 いりこ 3 水 110 おから（乾燥） 4 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 ツナ（オイル漬け） 5 うす揚げ 3 ねぎ 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 水 2 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 30 ひじき（乾燥） 1.5 かつお節 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 ごま油 1 本みりん 1	牛肉 25 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 50 トマト 15 綿実油 0.5 にんにく 0.3 小麦粉 5 綿実油 2 バター 3 ウスターソース 3 とんかつソース 3 ポークパイオン 10 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 デミグラスソース 7 砂糖 0.3 塩 0.5 ごしょう 0.02 水 90 砂糖 1 ごしょう 0.02 マヨネーズ 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.02 水 7 砂糖 2 ごま油 1 塩 0.1	しらたまもち 40 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 50 たまねぎ 15 干しいたけ 20 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 本みりん 3 塩 0.2 みそ 0.1 ごしょう 2 水 100 いりこ 100 水 90 キャベツ 30 きゅうり 20 すりごま 10 ごま 0.5 砂糖 0.5 酒 0.5 綿実油 1 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 0.02 酢 7 砂糖 0.5 ごま油 1 塩 0.1	うどん（冷凍） 40 豚肉 20 酒 0.5 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 0.3 うす揚げ 3 えのきたけ 4 もやし 7 うすくちしょうゆ 2 にら 5 みそ 10 ごしょう 0.5 いりこ 2 水 20 キャベツ 30 きゅうり 15 すりごま 1 ごま 0.5 砂糖 0.5 酒 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 塩 0.1	豚肉 15 豆腐 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 かまぼこ 10 みつば 20 うすくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 10 塩 4 ごしょう 0.2 けずり節 0.1 水 0.01 なす 120 コーン油 2 豚肉 4 酒 5 にんじん 3 ピーマン 7 しょうが 30 カレー粉 0.3 みそ 0.2 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 本みりん 1	
エネルギー/蛋白質	569/25.2	510/20.0	594/20.5	578/20.4	513/20.0	521/21.6	525/20.0

12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こがたパン・牛乳 やきそば グリーンアスパラガスのごまマヨネーズあん さんどまめのごまあえ	ごほん・牛乳 あじつけのり たにとじ さんどまめのごまあえ	コッペパン・牛乳 コーンシチュー ひじきサラダ	コッペパン・牛乳 ビーフシチュー フルーツヨーグルト	ごほん・牛乳 たくあん ぶたじる きんぴら	しょくパン・牛乳 ちゅうかスープ ますのフライ タルタルソース	ごほん・牛乳 かきたまじる にくみそ サニータタ	こがたパン・牛乳 きつねうどん とりにくのからあげ
中華そば(ゆで) 豚肉 いか キャベツ にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ 油 塩 こしょう ウスターソース とんかつソース 青のり グリーンアスパラガス 鶏肉(ささ身) ごま こいくちしょうゆ ワイン マヨネーズ 酢	75 味付けのり 1袋 20 牛肉 15 卵 40 たまねぎ 15 にんじん 20 かまぼこ 0.5 ねぎ 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.3 うすくちしょうゆ 0.01 本みりん 7 けずり節 4 水 0.2 三度豆 30 鶏肉(ささ身) 15 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.2 ごま 1 きゅうり 9 ツナ(オイル漬け) 0.2 にんじん 酢 1 ワインビネガー 0.5 砂糖 1 うすくちしょうゆ	25 牛肉 20 ホールコーン 50 じゃがいも 45 にんじん 15 たまねぎ 5 マッシュルーム 5 パセリ 2 牛乳 4 バター 2 サラダ油 1 小麦粉 2 コーンポタージュの素 60 油 25 塩 15 こしょう 1 生クリーム 1 水 0.3 ひじき 20 きゅうり 15 ツナ(オイル漬け) 5 にんじん 1 酢 1 ワインビネガー 0.5 砂糖 1 うすくちしょうゆ	25 牛肉 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 じゃがいも 15 にんじん 40 グリンピース 5 バター 2 ハヤシルウ 20 ケチャップ 7 ねぎ 1.5 デミグラスソース 0.5 生クリーム 2 塩 0.4 水 6 こしょう 2 アムスメロン 6 ウイン 0.6 水 0.03 バインアップル 30 竹輪 30 糸こんにゃく 50 ごま 1 砂糖 20 ツナ(オイル漬け) 5 にんじん 1 酢 1 ワインビネガー 0.5 砂糖 1 うすくちしょうゆ	25 たくあん 50 豚肉 40 じゃがいも 15 にんじん 5 たまねぎ 2 うす揚げ 11 もやし 7 ねぎ 6 みそ 2 いくりこ 0.4 水 0.02 鶏肉 0.5 ごぼう 100 にんじん 30 竹輪 20 糸こんにゃく 20 ごま 0.5 塩 3 こしょう 1.5 小麦粉 0.5 卵 1 パン粉 1 油 1 たまねぎ 10 マヨネーズ 0.5 パセリ	10 豚肉 15 いか 15 卵 15 たまねぎ 15 にんじん 4 たけのこ 10 干ししいたけ 5 ねぎ 12 けずり節 3 うすくちしょうゆ 100 塩 20 こしょう 20 ごま油 10 でん粉 5 水 20 ます 10 こしょう 0.3 ねぎ 5 ビーマン 5 豆腐醬 12 ごま 8 ごま油 5 水 10 サニータタ 0.5 パセリ	15 卵 10 豆腐 15 にんじん 20 たまねぎ 15 みつば 5 出しごんぶ 0.5 けずり節 5 うすくちしょうゆ 2 塩 4 でん粉 0.4 水 0.03 牛肉ミンチ 0.3 みそ 1 にんにく 100 しょうが 1 しょうゆ 0.02 鶏肉 4 塩 3 こしょう 5 ビーマン 0.1 油 1 ごま 1 水 20 サニータタ	30 うす揚げ 1/2枚 30 砂糖 15 こいくちしょうゆ 20 うどん(ゆで) 3 かまぼこ 0.5 たまねぎ 2 にんじん 15 ねぎ 0.3 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 100 塩 30 本みりん 6 出しごんぶ 0.1 けずり節 0.5 水 0.02 鶏肉 4 塩 3 こしょう 3 でん粉 1 油 8 小麦粉 0.1 砂糖 20 鶏肉 1 水 20 サニータタ
604/25.2	589/27.7	595/25.7	612/22.7	612/23.1	719/30.6	640/27.1	637/26.9

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
ごほん・牛乳 すましじる さわらのうめ こんぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン・牛乳 やさいスープ チキンのパジルソテー ラタトゥユ	ごほん・牛乳 なめこじる いわしのかばやき きざみたくあん	コッペパン・牛乳 うずらたまごのスープ カレーツナポテト ブラム	ごほん・牛乳 うめぼし とうがんスープ きんぴらだいず	ごほん・牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	コッペパン・牛乳 ちゅうかスープ さんどまめのペロンチーノ しろあんクリーム	ごほん・牛乳 なめこじる きりぼしだいこんのはりはり
豆腐 わかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 だし昆布 けずり節 水 さわら 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん ねり梅 酒 水 昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 ごま	30 豚肉 2 酒 5 にんじん 10 たまねぎ 6 キャベツ 3 ホールコーン 4 ほうれんそう 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.5 こしょう 2 でんぶん 120 けずり節 水 1尾 3 鶏肉 3 塩 3 こしょう 2 ワイン(白) 3 にんにく 10 綿実油 オリブオイル 0.02 パジル 2 けずり節 0.5 なす 1 ブッキーニ 1.5 たまねぎ 0.5 赤ピーマン 4 トマト 1.5 にんにく オリブオイル 4 ケチャップ 0.5 調理ワイン 塩 こしょう	15 なめこ 0.5 豆腐 15 にんじん 20 たまねぎ 25 うす揚げ 15 ねぎ 5 みそ 4 いくりこ 0.2 水 0.1 塩 0.01 いわし 0.1 酒 2 でんぶん 110 コーン油 3 こいくちしょうゆ 45 砂糖 0.2 本みりん 0.02 水 5 ねぎ 0.2 たくあん 0.5 綿実油 1 オリブオイル 0.02 パジル 8 8 8 8 8 8 0.1 1 4 4 0.5 0.1 1 1 0.1 0.1	10 うずら卵 30 豚肉 10 酒 30 にんじん 4 たまねぎ 3 干ししいたけ 11 もやし 3 ねぎ 110 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 1枚 塩 0.5 こしょう 4 けずり節 4 水 3 じゃがいも 2 ツナ(オイル漬け) 2 調理ワイン キャベツ 15 塩 0.5 じゃがいも 1 つきこんにゃく 1個 1個 2 砂糖 本みりん 綿実油 ごま油 ごま 0.5 にんじん 5 調理ワイン 3 綿実油 2 キャベツ 0.5 きゅうり 0.5 バインアップル(シロツ) 0.1 酢 1 綿実油 0.2 砂糖 塩 0.01 パター 水	25 梅干し 15 豚肉 0.5 鶏肉 10 酒 20 とうがん 0.3 豆腐 10 にんじん 3 たまねぎ 4 干ししいたけ 0.2 ねぎ 0.1 うすくちしょうゆ 0.01 こいくちしょうゆ 2 塩 100 こしょう けずり節 50 水 15 梅干し 0.5 豚肉 25 酒 0.3 大豆(乾燥) 0.5 ごぼう 10 にんじん 5 調理ワイン 3 綿実油 2 キャベツ 0.5 きゅうり 0.5 バインアップル(シロツ) 0.1 酢 1 綿実油 0.2 砂糖 塩 0.01 パター 水	1個 牛肉ミンチ 調理ワイン にんじん 0.5 たまねぎ 30 じゃがいも 20 にんにく 10 しょうが 0.5 綿実油 0.3 カレー粉 3 小麦粉 4 バター 0.2 綿実油 0.1 チキンピヨ 0.01 ウスターソース 2 ケチャップ 100 こいくちしょうゆ 砂糖 塩 0.5 こしょう 6 水 15 ハム 5 調理ワイン 3 綿実油 2 キャベツ 10 しょうゆ 15 一味唐辛子 2 水 10 にんにく 0.5 オリブオイル 0.5 うすくちしょうゆ 15 塩 10 こしょう 1 しょうゆ 1 いんげんまめ(乾燥) 0.2 砂糖 0.2 生クリーム 0.01 パター 水	30 鶏肉 1 酒 20 にんじん 50 たまねぎ 5 干ししいたけ 0.2 もやし 0.5 チンゲンサイ 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 7 塩 4 こしょう 3 ごま油 15 でんぶん 4.5 けずり節 1.5 水 0.4 水 0.2 ベーコン 1 調理ワイン 0.01 エリンギ 85 さんどまめ 20 たまねぎ 10 にんにく 0.3 酢 0.5 オリブオイル 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 砂糖 0.1 ずりごま 0.01 ごま 15 切り干し大根 15 きゅうり 0.5 にんじん 8 しらすぼし 10 酒 20 綿実油 0.5 水 0.3 酢 0.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.1 ずりごま 0.01 ごま 5	
538/25.0	506/24.7	580/23.4	530/22.0	506/20.9	647/21.1	542/20.0	540/22.3

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごくとうパン・牛乳 うずらたまごのスープ ビーフンいため さくらんぼ	ごはん・牛乳 カレー フレンチサラダ	きなこあげパン・牛乳 はるさめじる チキンソーセージ ブラム	ごはん・牛乳 ちくぜんに わふうサラダ	ごくたパン・牛乳 れいめん ほしがれいのてりに
うずら卵 25 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 もやし 10 干しいたけ 0.5 ねぎ 5 けずり節 2 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.03 水 110 ビーフン 12 合いびきミンチ 12 キャベツ 20 にんじん 10 干しいたけ 0.3 ピーマン 3 油 1 ごいくちしょうゆ 1 塩 0.4 こしょう 0.04 さくらんぼ 2個	牛肉 25 じゃがいも 15 たまねぎ 15 にんじん 20 グリーンピース 10 ヨーグルト 5 カレールウ 5 ウスターソース 2 塩 4 こしょう 0.3 バター 0.03 水 110 レタス 12 きゅうり 12 パイナップル 20 ハム 10 油 1 酢 1 サラダ油 1 砂糖 1 塩 0.4 こしょう 0.04 2個	春雨 25 豚肉 50 干しいたけ 45 にんじん 15 たまねぎ 5 もやし 3 ねぎ 16 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 2 水 100 チキンソーセージ 1本 ブラム 1個 20 10 1 1 0.5 1 1 0.2 0.01	鶏肉 8 じゃがいも 15 ごぼう 0.5 にんじん 15 厚揚げ 20 こんにゃく 10 しょうが 4 けずり節 0.3 ごいくちしょうゆ 0.02 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 油 1 ごま油 4 でん粉 1 水 30 レタス 30 きゅうり 20 かつお節 0.7 砂糖 0.5 ごいくちしょうゆ 1.5 サラダ油 2 酢 1 塩 0.1	中華めん(生) 30 きゅうり 50 にんじん 25 ハム 20 油 30 卵 25 うすくちしょうゆ 1.5 ごいくちしょうゆ 1.5 酢 4 砂糖 2 ごま油 4 1 ごま油 1 干しかれい 15 油 60 ごいくちしょうゆ 30 砂糖 20 酒 0.7 水 0.5 1.5 2 1 0.1
591/22.8	683/22.6	661/22.3	627/22.9	544/22.6

22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごくたパン・牛乳 しょうゆラーメン あじのマリネ	シシジュシー・牛乳 キャベツのみそしる こうやどうふのそぼろに	ごはん・牛乳 ぼちじる きりぼしだいこんのもの でんぶ	まっちゃんこあげパン 牛乳 わかめスープ はるさめとレタスのスープ わかめあえ	ごはん・牛乳 たまごスープ やきにく	ごくとうパン・牛乳 たまごスープ じゃがいものちゅうかいため えだまめ	ごはん・牛乳 あじつけのり ふのみそしる ゴーヤチャンプルー
中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 ホールコーン 8 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 けずり節 2 水 110 あじ 50 ごいくちしょうゆ 2 しょうが 1 酒 1 でんぶん 5 コーン油 5 たまねぎ 10 にんじん 5 うすくちしょうゆ 3 砂糖 3 酢 3	精白米 65 水 85 豚肉 10 酒 0.3 にんじん 3 たまねぎ 3 角切り昆布 8 干しいたけ 0.3 1 2 0.1 酒 0.5 本みりん 2 110 キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	そうめんばち 7 かまぼこ 5 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 3 干しいたけ 0.3 1 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 5 ごいくちしょうゆ 1 だし昆布 0.1 けずり節 0.5 水 0.5 5 鶏肉 20 酒 0.5 ごいくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.01 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 5 レタス 10 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 2 3 わかめ(乾燥) 0.5 ツナ(オイル漬け) 15 きゅうり 20 綿実油 2.5 酢 0.1 1 0.1 0.5 0.5 1 1 1	コッペパン 1個 コーン油 10 抹茶 0.8 うぐいすきな粉 5 砂糖 4 塩 3 はるさめ 3 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス 10 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.01 けずり節 2 牛肉 10 酒 0.3 キャベツ 10 綿実油 0.5 すりごま 0.2 たまねぎ 0.5 にんじん 0.5 りんご 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ 1.2 ごいくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 20 本みりん 0.5 酢 2 酒 1 砂糖 0.5 ケチャップ 0.1	コッペパン 3.5 黒砂糖 10 たまねぎ 20 卵 8 鶏肉 3 酒 4 にんじん 0.2 たまねぎ 0.1 はるさめ 0.01 バセリ 2 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 40 こしょう 0.5 でんぶん 40 けずり節 0.5 水 100 酒 0.5 豚肉 0.5 卵 15 綿実油 0.5 ごいくちしょうゆ 40 塩 10 ごしょう 0.1 ごま油 0.5 えだまめ 30 塩 0.5	1個 8 ふ 2 にんじん 30 たまねぎ 15 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 10 ねぎ 20 みそ 5 いりこ 0.5 水 4 ごいくちしょうゆ 0.2 にがり 0.1 豆腐 0.01 豚肉 1 酒 2 にんじん 100 たまねぎ 5 卵 10 綿実油 0.5 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 1 ごしょう 0.01 ごま油 0.5 1 えだまめ 30 塩 0.5	
571/27.0	504/22.4	540/21.8	596/20.4	518/20.6	570/23.8	516/21.8

平成8年6月（中学校）

日付	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	11日（火）
献立名	ぶどうパン・牛乳 中華スープ グリーンアスパラガスの ごまマヨネーズ和え	米飯・梅干し 牛乳・すまし汁 はものかば焼き	小型パン・牛乳 焼きそば 和風サラダ	米飯・牛乳 木の葉とじ 豚カツ	コッペパン・牛乳 チキンのクリーム煮 湯葉サラダ	コッペパン・牛乳 ビーフンチャー フレンチサラダ	米飯・牛乳 肉じゃが煮 わかめあえ
材料名および使用量（g）	豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 15 もやし 10 たけのこ 5 たまねぎ 20 干しいたけ 0.5 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.4 ごしょう 0.04 けずり節 2 ごま油 0.3 水 110 グリーンアスパラガス 30 鶏肉（さき身） 20 にんじん 10 マヨネーズ 8 ごま 1 こいくちしょうゆ 0.2 ワイン 1	梅干し 1個 豆腐 30 わかめ（塩漬） 5 にんじん 15 本しめじ 8 かまぼこ 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.5 塩 0.3 出しこんぶ 0.5 けずり節 2 水 120 はも 50 塩 0.1 でん粉 8 こしょう 8 こいくちしょうゆ 2 本みりん 4 水 1	中華そば（ゆで） 70 卵 20 いか 5 キャベツ 15 にんじん 8 たまねぎ 5 もやし 3 干しいたけ 1 ねぎ 5 紅しょうが 2 青のり 0.2 かつお節 0.5 油 2 ウスターソース 8 とんかつソース 0.1 塩 8 こしょう 0.01 小麦粉 35 きゅうり 20 かいわれ大根 5 かつお節 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	うす揚げ 5 卵 20 かまぼこ 8 たまねぎ 60 にんじん 20 本しめじ 20 ねぎ 7 でん粉 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 本みりん 0.5 小麦粉 35 水 5 パン粉 1.5 油 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 50 じゃがいも 50 たまねぎ 8 にんじん 60 本しめじ 20 水 7 クリームポタージュの素 0.8 粉チーズ 1 生クリーム 3 小麦粉 2.5 バター 0.3 サラダ油 1 牛乳 2 塩 60 こしょう 1枚 水 0.3 湯葉 0.01 ツナ（オイル漬け） 35 卵 5 レタス 5 きゅうり 8 にんじん 10 うすくちしょうゆ 8 酢 1.5 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	牛肉 50 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 10 トマト（水煮） 2 ケチャップ 6 デミグラスソース 2 ウスターソース 3 ハヤシロウ 2.5 粉チーズ 2 生クリーム 0.5 バター 20 油 0.6 塩 0.05 こしょう 90 水 3 レタス 10 きゅうり 25 パンインアップル 10 ハム 10 サラダ油 1 酢 1.5 サラダ油 1 砂糖 0.1 塩 0.01 こしょう 0.02	牛肉 40 糸こんにゃく 50 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 三度豆 10 油 2 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 水 60 ツナ（オイル漬け） 25 きゅうり 35 わかめ（乾燥） 1.5 サラダ油 1 酢 2 砂糖 0.7 うすくちしょうゆ 1.2 レモン 15 塩 20 砂糖 0.2
エネルギー/蛋白質	689/26.1	762/26.7	626/26.5	941/36.8	744/32.7	776/22.7	795/31.5

令和5年6月（中学校）

日付	1日（木）	2日（金）	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
献立名	コッペパン・牛乳 もずくと卵のスープ ポークビーンズ ブラム	米飯・牛乳 みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 煙のふりかけ	切り干し大根の炊き込みご飯 牛乳 にらの味噌汁 クープイリチー	きなこ揚げパン・牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	米飯(小盛)・牛乳 カレーうどん ひじきとごぼうのごまサラダ	丸型パン・牛乳 コーンのかきたまスープ ピザベースト いちご・ミルクプリン	米飯・牛乳 豚じゃがキムチ はりはりサラダ
材料名および使用量（g）	もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 たまねぎ 25 にんじん 15 綿実油 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 5 ブラム 1個	じゃがいも 30 にんじん 10 だいこん 30 ごぼう 20 豆腐 40 つきこんにゃく 15 綿実油 1 みそ 13 本みりん 1 けずり節 3 水 120 鶏肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 2 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 10 綿実油 0.5 酒 0.5 水 1.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10 角切り昆布 1.5 にんじん 10 しょうが 1.5 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 あおのり 0.3 ごま 1	精白米 95 水 107 切り干し大根 4 しらすばし 5 酒 1 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2 にら 8 にんじん 40 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 2 たまねぎ 20 けずり節 14 水 3 酒 0.1 水 150 豚肉 20 じゃがいも 50 にんじん 10 ピーマン 1.5 しょうが 10 切り干し大根 4 糸こんにゃく 15 砂糖 15 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 ごま 0.5	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5.5 砂糖 5.5 塩 0.01 鶏肉 15 酒 0.5 ホールコーン 10 キャベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 10 モロヘイヤ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 水 100 ごしょう 0.03 ごぼう 25 にんじん 130 ひじき(乾燥) 1.5 豚肉(さき身) 20 酒 0.5 酢 50 にんじん 10 ピーマン 0.5 しょうが 5 綿実油 1 砂糖 1.5 ごま油 3 塩 0.3 ごしょう 0.03 ごま油 0.5 ごま 0.5	うどん(冷凍) 65 豚肉 20 酒 0.5 卵 25 たまねぎ 15 にんじん 30 うす揚げ 0.4 ねぎ 3 カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 塩 2 水 2 水 130 ベーコン 15 調理ワイン 25 しめじ 5 たまねぎ 1.5 ピーマン 5 にんにく 1 オリーブオイル 2.5 トマト 0.7 トマトピューレ 2.5 ケチャップ 0.5 1ねりごま 2 すりごま 1 いちご【西谷産】 20 砂糖 3 ワイン(白) 1 牛乳 40 アガー 1.2 砂糖 3 水 20		
エネルギー/蛋白質	638/26.0	697/30.8	621/25.3	729/24.5	729/24.5	665/24.8	703/25.1

12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
きな粉揚げパン・牛乳 春雨汁 チキンソーセージ びわ	米飯・牛乳 わかめスープ ビビンバ	コッペパン・牛乳 バター 拌三絲 鶏肉のから揚げ	小型パン・牛乳 イタリانسバゲティ 海そうのごまドレッシングあえ	米飯・牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	食パン・牛乳 スライスチーズ 野菜スープ いり卵のマヨネーズあえ レタス	米飯・牛乳 カレー フルーツヨーグルト	小型パン・牛乳 きつねうどん あじの竜田揚げ
たまねぎ 20 春雨 8 豚肉 20 にんじん 15 もやし 10 干ししいたけ 0.5 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.05 けずり節 2 水 110 チキンソーセージ 1本 びわ 1個	豚肉 20 わかめ(塩漬) 8 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.03 けずり節 2 水 110 牛肉 35 ぜんまい 20 にんにく 0.1 しょうが 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酒 0.3 こしょう 0.05 油 0.1 ごま油 2 大豆もやし 30 きゅうり 15 うすくちしょうゆ 0.5 ごま 2 ごま油 0.5	バター 1個 ハム 20 卵 30 塩 0.1 油 2 いかに 60 キャベツ 60 きゅうり 30 にんじん 20 春雨 12 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 35 酢 20 ごま油 2 鶏肉 60 酢 0.3 ごま油 0.03 でん粉 12 油 9 豆板糖 0.1 ごま油 2 きゅうり 30 うすくちしょうゆ 0.5 ごま 2 ごま油 0.5	スバゲティ 45 ハム 20 にんじん 0.1 たまねぎ 2 ピーマン 40 粉チーズ 2 ケチャップ 30 ウスターソース 20 デミグラスソース 12 塩 4 こしょう 4 鶏肉(さき身) 15 海そう(乾燥) 1.2 2きゅうり 2 ごま油 60 酢 1 水 1 砂糖 0.5 春雨 0.5 ハム 2 油 1 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01	合挽きミンチ 30 豆腐 120 たまねぎ 40 にんじん 20 たけのこ 40 干ししいたけ 7 ねぎ 2 しょうが 20 本みりん 1 ごま油 15 みそ 0.2 本みりん 0.03 ごま油 15 でん粉 1.2 豆板糖 30 塩 0.5 水 1 砂糖 0.5 きゅうり 25 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01	スライスチーズ 1枚 ベーコン 20 ホールコーン 20 キャベツ 20 にんにく 40 にんじん 15 ねぎ 5 グリーンピース 4 粉チーズ 0.3 ヨーグルト 0.03 けずり節 2 水 110 卵 60 油 1.5 きゅうり 0.6 マヨネーズ 0.5 ケチャップ 0.3 ウスターソース 0.03 酢 0.5 こしょう 15 水 110 ヨーグルト 50 バインアップル 30 アムスメロン 40	牛肉 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 うどん(ゆで) 85 しょうが 0.5 かまぼこ 2 ねぎ 5 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 7 塩 0.2 だしこんぶ 0.5 けずり節 2 水 100 あじ 60 しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 でん粉 0.5 油 8	
767/19.1	677/26.9	911/28.1	659/29.0	811/30.4	820/29.0	797/26.6	728/31.0

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
米飯・牛乳 なすの味噌汁 ふーイリチー 切り干し大根のピリ辛炒め	小型パン・牛乳 夏野菜のミートスバゲティ チンゲンサイのガーリックンテ	米飯・牛乳 もずくの味噌汁 はものフライ 梅ソース ひじきのふりかけ	コッペパン・牛乳 えびとわかめのスープ 麻婆春雨 きなこクリーム	米飯・牛乳 筑前煮 茎わかめの和風サラダ	米飯・牛乳 わかめスープ さばのチョリム なすのチョナムル	コッペパン・牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ビーンズサラダ	米飯・牛乳 木の葉とじ 棒棒鶏
なす 20 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 10 わかめ(塩蔵) 1 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 くるまふ 3 卵 25 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 20 綿実油 1 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.05 切り干し大根 3 にんにく 0.1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 ごま 1	スバゲティ 45 合いびきミンチ 30 調理ワイン 1 たまねぎ 35 えのきたけ 10 ズッキーニ 5 エリンギ 5 セロリー 5 トマト 15 ピーマン 5 ケチャップ 24 ウスターソース 3 デミグラスソース 6 オリーブオイル 1 小麦粉 0.2 水 0.01 パン粉 17 コーン油 9 調理ワイン 1 チンゲンサイ 20 ねぎ 30 にんにく 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 ごいくちしょうゆ 1 本みりん 2 かつお節 1 ごま 1	豆腐 40 もずく 10 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 6 たまねぎ 20 えのきたけ 10 みそ 14 ごぼう 3 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.03 水 150 けずり節 1 はもの 1 ひじき(乾燥) 1.5 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.5 塩 2 こしょう 0.02 でんぶん 1 ごま 1 豆乳 22 砂糖 4 コーンスターチ 1 きな粉 4 ワイン(白) 1 水 5	えび 20 酒 0.5 厚揚げ 6 竹輪(煮込み用) 15 じゃがいも 30 にんじん 15 ごぼう 2 さんどまめ 5 しょうが 0.2 綿実油 0.03 砂糖 2 こいくちしょうゆ 150 うすくちしょうゆ 2 本みりん 10 でんぶん 20 酒 0.5 水 0.3 たまねぎ 15 ピーマン 8 ごま油 5 綿実油 0.5 だいこん 3 塩 1 かつお節 1 砂糖 1 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.2 塩 2 綿実油 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 0.5 豆乳 22 砂糖 4 コーンスターチ 1 きな粉 4 ワイン(白) 1 水 5	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 たまねぎ 30 じゃがいも 70 にんじん 25 ねぎ 30 ごぼう 3 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 ごしょう 1 砂糖 4 水 4 2 2 1 さば 1 しょうが 1 しろねぎ 2 にんにく 60 こいくちしょうゆ 4 茎わかめ(冷凍) 15 キャベツ 35 だいこん 15 塩 0.1 水 2 砂糖 1 コチュジャン 0.2 ごま 1	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 にんにく 30 たまねぎ 15 にんじん 15 じゃがいも 15 セロリー 10 トマト(水煮) 5 トマトビュレ 0.2 ケチャップ 0.03 オリーブオイル 2 塩 150 こしょう 0.03 とんかつソース 1 スープベース 0.6 水 2 きんとまきめ(乾燥) 4 綿実油 3 りんご酢 1.3 塩 3 こしょう 0.5 ツナ(オイル漬け) 20 キャベツ 25 にんじん 15 塩 25 うすくちしょうゆ 3 酢 2 砂糖 1 綿実油 0.2 ごしょう 0.02	うす揚げ 7 卵 70 かまぼこ 10 たまねぎ 70 にんじん 20 みつば 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80 0.5 水 8 15 砂糖 0.3 0.8 しょうが 0.1 2 しろねぎ 2 0.05 しょうゆ 2 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 1.5 酒 1.5 0.4 砂糖 0.4 0.15 ラー油 0.15 1 ねりごま 1 2 すりごま 2	
746/24.8	649/24.4	732/27.1	807/32.6	714/27.5	683/28.8	629/22.4	700/32.4

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
黒糖パン・牛乳 五目スープ ジャーマンサラダ さくらんぼ	米飯・牛乳 手巻き用焼きのり なすのみそ汁 ツナのマヨネーズあえ きざみたくあん	コッペパン・牛乳 ワンタンスープ フランクフルトの ケチャップかけ キャベツのソテー	米飯・牛乳 かき卵汁 肉みそ サニーレタス	小型パン・牛乳 カレーうどん いかときゅうりのあえもの プラム
豚肉 20 うずら卵 25 たまねぎ 30 にんじん 15 たけのこ 10 もやし 10 干ししいたけ 1 ねぎ 5 しょうが 1 うすくちしょうゆ 5 酒 1 でん粉 1 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.04 けずり節 2 ごま油 2 水 120 じゃがいも 70 たまねぎ 15 ベーコン 20 パセリ 1 バター 1 塩 0.3 こしょう 0.05 さくらんぼ 3個	焼きのり3枚 1袋 なす 15 豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 わかめ(塩漬) 5 ねぎ 1 みそ 16 いりこ 3 酒 0.2 水 130 ツナ(オイル漬) 25 たまねぎ 10 きゅうり 10 マヨネーズ 12 塩 0.1 こしょう 0.01 たくあん 15	ワンタンの皮 6 豚肉 20 たけのこ 5 たまねぎ 30 にんじん 15 みつば 10 うすくちしょうゆ 0.5 塩 5 でん粉 2 出しこんぶ 0.3 けずり節 4 水 0.03 牛肉ミンチ 2 みそ 10 にんにく 110 しょうが 1 ごま油 5 ピーマン 4 ねぎ 2 砂糖 30 こしょう 0.2 本みりん 0.02 豆板糖 1 ごま 1 サニーレタス 15	卵 30 豆腐 40 にんじん 20 たまねぎ 15 うす揚げ 5 ねぎ 4 カレーウ 0.5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 2 けずり節 120 水 40 いか 10 きゅうり 0.2 わかめ(乾燥) 0.8 ごま油 1.5 酢 4 砂糖 4 うすくちしょうゆ 4 レモン 0.03 塩 0.1 プラム 0.2 1個 1.5 15	うどん(ゆで) 85 牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 25 うす揚げ 5 ねぎ 5 カレーウ 13 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.4 塩 0.2 けずり節 2 水 120 いか 30 きゅうり 35 わかめ(乾燥) 0.7 ごま油 0.7 酢 3 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 レモン 2 塩 0.3 プラム 1個
796/24.9	726/20.9	746/29.0	781/29.0	631/27.1

22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
小型パン・牛乳 ジャーマン麺 にらたま	米飯・牛乳 呉汁 ゴーヤチャンプルー きびなごのから揚げ	玄米入りごはん・牛乳 キーマカレー いかとわかめの しそドレッシング和え	コッペパン・牛乳 きのこチンゲンサイのスープ まぐろとじゃがいもの甘辛煮 フルーツヨーグルト	ひじきとしらすの炊き込みご飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 五目豆	黒糖パン・牛乳 にんじんのポタージュ セロリーの中華炒め シークワサーかん	米飯・牛乳 手巻き用焼き海苔 ばち汁 穴子の甘辛煮 野沢菜納豆
豚肉ミンチ 25 酒 0.5 みそ 6 にんにく 0.1 ごま油 1 砂糖 2.5 トウバンジャン 0.2 ごま 1 中華めん(冷凍) 60 にんじん 15 もやし 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 6 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05 けずり節 2 水 120 豚肉 15 酒 0.5 干ししいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 納実油 1 卵 40 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 1 納実油 1 にら 15	大豆(乾燥) 10 うす揚げ 5 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 2 酒 0.1 水 150 しょうが 1 納実油 15 小麦粉 30 納実油 10 カレー粉 10 豆乳 25 納実油 0.5 ごま油 1.5 ごま油 0.1 とんかつソース 2 ごま油 0.5 きびなご 30 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 スープベース 3 水 3 いか 1 酒 0.5 わかめ(乾燥) 1 キャベツ 35 塩 0.1 練りしそ 2 酢 2 砂糖 0.8	精白米 90 もち玄米 15 水 131 えのきたけ 10 豚肉ミンチ 30 チンゲンサイ 0.5 いんげんまめ(乾燥) 15 じゃがいも 40 たまねぎ 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 けずり節 1 水 7 まぐろ 35 酒 1.5 塩 25 こしょう 5 コーン油 2 じゃがいも 1 コーン油 5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 本みりん 0.03 スープベース 25 水 60 砂糖 3 いか 15 酒 0.5 わかめ(乾燥) 1 キャベツ 35 塩 0.1 練りしそ 2 酢 2 砂糖 0.8	豚肉 20 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 15 にんじん 15 チンゲンサイ 25 キャベツ 20 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 とうがん 30 豆腐 40 うす揚げ 1 にんじん 0.2 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 5 みそ 4 けずり節 6 酒 4 水 3 大豆(乾燥) 0.8 にんじん 15 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 20 鶏肉 0.1 酒 0.5 角切り昆布 0.7 納実油 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	精白米 95 黒砂糖 11.2 鶏肉 7 調味ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 干ししいたけ 0.4 じゃがいも 3 たまねぎ 40 ホールコーン 2 納実油 0.2 パセリ 1 米粉 30 豆乳 40 スープベース 7 塩 15 こしょう 0.05 水 4 鶏肉 3 酒 0.1 しょうが 150 塩 0.3 こしょう 0.03 セロリー 25 たまねぎ 10 ごま油 10 納実油 0.5 砂糖 1 うすくちしょうゆ 2 納実油 0.5 シークワサー果汁 9 砂糖 8 寒天 0.4 水 55	手巻き用焼き海苔 1袋 そうめんばち 10 かまぼこ 5 うす揚げ 5 じゃがいも 10 にんじん 15 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.4 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150 納豆 20 野沢菜づけ 10 うすくちしょうゆ 0.3 かつお節 0.2 ごま 0.5	
708/28.8	740/31.7	770/27.6	715/29.4	632/27.6	722/26.3	709/27.8