[明細献立表]

安曇野市中部学校給食センター

	• • • •	′ 令机	<i>.</i>	.,,,																安曇野市				Ĺ
						4日	火曜E				5日	水曜E				6日:	木曜E	-		11月7	7日金		-	
		小	中	合計	全国読書週間献立		小	中	合計	北小6年欠		小	中	合計	北小6年欠 明北5年欠		小	中	合計	北小6年欠		小	中	1
	実数					実数	1032	568	1600		実数	945	568	1513		実数	930	568	1498	3	実数 9	945	568	
	換算					換算	1045	738	1783		換算	949	738	1687		換算	932		1671			949	738	- 1
材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	材料名		人分 (g)	総量 (kg)	
					【ごはん(風さや	<u>か)】</u>				【ごはん(風さや	か)]				【丸パン】					【菜めし(風さやか				1
					米			127		米 (1.1/		70	120		丸パン★小麦★乳		1	1498	個	米			120	
					強化米		0.2	0.35		強化米		0.2	0.35		【照り焼きチキン	,1				強化米 菜めしの素	- (0.35	
					【そぼろどんぶりの	カ目1				【さばの韓国風	图				鶏もも肉皮付き50		1	953	切	米のしの糸		2	3.5	-
					油	ハテュ	0.5	0.9		さば50g	₩1	1	980	切	鶏もも肉皮付き70		1	585		【ほうれん草オムレツ	ועי			-
					おろししょうが		0.4			さば70g		1	600	切	(塩、こしょう)	, 5		303	73	ほうれん草オムレツ50g★		1	970	-
					豚ひき肉		30	57		こいくち		3	5.1	/3	こいくち		3	5.1		ほうれん草オムレツ60g★		1	585	
					にんじん		10	18		みそ		4	6.9		三温糖		2	3.3		_				•
					三温糖		4	7.2		にんにく		0.5	1		みりん		2	3.3		【焼き豚サラダ】				
					酒		1	1.8		豆板醤		0.3	0.51		でんぷん		0.5	0.9		焼き豚		10	18	
					みりん		1	1.8		三温糖		2	3.3							もやし		25	40	
					こいくち		3.5	6.3		酒		4	6.9		【レンコンサラダ	"]				にんじん		5	9	_
					塩		0.1	0.15		みりん		4	6.6		切れんこん		10	15		きゅうり		10	18	
					クラッシュ大豆★大	显	10	18		【わかか目をもる	<u> </u>				キャベツ きゅうり		20	39		三温糖	- (0.2	0.3	-
					炒り卵★卵 冷えだまめ★大豆		20 5	36 9		【おかか昆布あ え もやし	え 』	20	40		こんじん		10 5	18 9		油 酢		1	1.6	-
					かんたよの 人豆		2	9		キャベツ		30 20	48 39		ハム色紙切り		<u> </u>	9		こいくち		1	1.65 3.3	
					【切干大根のゴマネ	ーズ】				こまつな		3	6		うすくち		1	1.8		CVIVJ		۷	٥.১	
					切干大根		3.5	9		にんじん		5	9		ノンエッグマヨネー	ズ	6.5			【おでん】				
					キャベツ		30	45		かつお節		0.4	1.5	袋			0.0			厚削り+昆布		3	6	
					きゅうり		10	18		塩昆布		1.5	3		【クリームミネストロ・	ーネ】				にんじん		10	18	
					白すりごま★ごま		1.5	3							油			0.9		大根		20	36	
					うすくち		1	1.8		【さつま汁】					にんにく		0.2			こんにゃく		20	33	
					ノンエッグマヨネー	ズ	6.5	12		煮干し		3	6		ベーコン		5	9		結びこんぶ		2	3	
						0¶				鶏むね肉		15	27		セロリー		3	6		ちくわ輪切り		30	51	_
					【小さなかぶのス・	ーフ』	_			切ごぼう		5	9		たまねぎ		20	36		えびボール★えび 洒		20	33	-
					ベーコン にんじん		5	9		にんじん えのきたけ		5	9		じゃがいも トマトピューレ		20	39		酒 三温糖		2	3.3	-
					たまねぎ		10 20	18 39		さつまいも		5 20	9 39		トマトケチャップ		10 10	18 18		みりん		2	3.3 1.8	
					はくさい		20	39		はくさい		20	36		ゆで金時豆		7	12		こいくち		5	8.4	
					かぶ(葉)		2	6		みそ		7	12		ゆで大豆(冷)★大豆		7	12		CVIVJ		J	0.4	-
					かぶ(根)		10	18		長ねぎ		8	15		ベジダシ		3	6						-
					ベジダシ		3	6							こいくち		1	1.65						-
					うすくち		4	7.2							塩		0.4	0.69						
					塩			0.15							白こしょう			0.02						†
															牛乳★乳		10	18	本					•
			1	1								1						1	1					1

特定原材料8品目(小麦、卵、乳、えび、かに、そば、くるみ、ビーナッツ)の内、[小麦、卵、乳、えび、かに] を使用している場合は、[★小麦 ★卵 ★乳 ★えび ★かに]と表記します(調味料は除く)。

²品目以上ある場合は [(例)★小麦★卵] と表記します。残りの3品目 [そば、くるみ、ピーナッツ] は給食で使用しません。また実態に合わせて、中部給食センターは [ごま、大豆、りんご] についても同様に記載いたします。 その他表記のない加工食品の配合表等、詳細な情報が必要な場合は、管轄の給食センターへお問い合わせください。

[明細献立表]

安曇野市中部学校給食センター

令和7年11月4				ומטנ																女雲野				フラー
11月1	10日	月曜日			11月	11日	火曜			11月12	2日;	水曜			11月	13E	木曜	\Box		11月 [·]	14日	金曜	日	
		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計	安曇野の日		小	中	合計	中村屋カリーの日		小	中	合計
	実数	1032	568	1600		実数	1048	568	1616]	実数 1	1032	568	1600		実数	1032	568	1600		美数	1032	568	1600
-	Los dede					10.00				<u> </u>	7 to 1					10.66					10.66			
	35 45 1	1045		1783		換算	1062	738	1801			1045	738	1783		換算	1045		1783		換算	1045	738	1783
材料名			総量	備考	材料名		1人分	総量	備考	材料名	1	1人分	総量	備考	材料名		1人分		備考	材料名			総量	備考
【ごはん】		(g)	(kg)		【ごはん】		(g)	(kg)		【全粒粉うどん】	-	(g)	(kg)		【ごはん】		(g)	(kg)		【ごはん】		(g)	(kg)	
下「みん)		70	127		下にない		70	120		<u>【王松桥 ブこん】</u> 全粒粉うどん★小麦		1	1600	個	<u> </u>		70	120		下になり		70	132	
強化米		0.2			<u>~</u>			128 0.35		土似例プログラインタ		-	1600	101	<u>术</u> 強化米			128 0.35		強化米			0.35	
法心不		0.2	0.55		ほしハ		0.2	0.55		【玉子焼き】					法心水		0.2	0.33		法心水		0.2	0.33	
【豚と厚揚げのごまみそり	ተሁለአ 1				【鶏のみぞれあんだ	h) +1				<u>【上】</u>	₩ŪŪ	1	1055	個	【アジナゲット】					【りんご】				
油	7,7071	0.5	0.9		鶏もも肉皮付き60		1	1075	切	長野県本玉子焼き62g		1	585	j	▼・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大豆	2	2110	個	りんご(1/6) ★ りん	_"	1	177	個
おろししょうが		1	1.8		鶏もも肉皮付き80		1	585	切	区式水本工了加00297	7 212	'	303	凹	アジナゲット★小麦★		3	1740		りんご(1/4) ★ りん		1	147	個
豚こま肉		45	81		(塩、こしょう)	, 3	'	505	9/1	【のり酢あえ】	+				, , , , , , , , A.J. & A.	./\1		1,740	凹	7,0C(1/ - 1/ A 7/0	_	-	14/	旧
三温糖		1	1.8		大根		10	21		はくさい	-	40	75		【わさレモンチーズサ	ラダ1				【キャロットラペ	1			
酒		0.8	1.5		三温糖		10	1.8		こまつな	-	5	9		キャベツ		25	54		キャベツ	4	25	54	
しめじ		10	18		<u> </u>		0.5	0.9		にんじん	-+	10	18		切ブロッコリー		10	18		にんじん		25	45	
生あげ★大豆		35	60		濃縮かつおだし		1	2		点 点	-	0.1	0.15		にんじん		5	9		ホールコーン		5	9	
みそ		4	7.5		こいくち		4	7.2		<u>一</u> うすくち		2	3.6		サイコロチーズ8mm	★到.	10	18		油		0.5	0.9	
みりん		0.5	0.9		おろししょうが			0.54		<u></u> 酢		1.5	2.7		塩	17.10	0.1	0.15		酢		1.5	2.7	
<u>の </u>		2	3		でんぷん		0.3	0.6		三温糖			0.36		<u>一</u> 白こしょう			0.02		塩			0.45	
粉寒天		0.5	1.5		270.0.70		0.5	0.0		油		1	1.8		油		1	1.8		黒こしょう			0.02	
13.27		0.5	1.5		【納豆サラダ】					四角きざみのり		0.3	3	袋	レモン果汁		1	3		,		0.01	0.02	
【大根サラダ】					ひきわり納豆★大豆	₹	10	18				0.0		20	練りわさび★大豆		0.2	0.4		【中村屋カリー(ビーフとエリ	ンギ)】			
大根		40	78		キャベツ		30	63		【豆乳ごまみそスープ	プ】				W. C. I. C. C. C. C. C. C.		0.2	0.1		中村屋カリーソース				
にんじん		5	9		きゅうり		10	18		油	-	1	1.8		【厚揚げのみそう	F]				★小麦★乳★大豆★りんご	-	100	220	
こまつな		3	6		にんじん		5	9		にんにく		0.3	0.6		煮干し		3	6		油		0.5	0.9	
ツナ		5	9		塩		0.1	0.18		おろししょうが		0.5	0.9		にんじん		10	18		にんにく		0.5	0.9	
酢		1	1.8		うすくち		1	1.8		豚こま肉		25	45		しめじ		10	18		セロリー		2	6	
塩		0.1	0.15		酢		1	1.8		酒		1	1.8		生あげ★大豆		20	36		牛こま肉		10	18	
うすくち		2	3.6		ノンエッグマヨネー	ズ	8	15		にんじん		10	18		はくさい		20	39		豚こま肉		30	54	
油		0.5	0.9							たまねぎ		20	39		みそ		7	12.5		エリンギ		5	9	
					【ちゃんこ鍋】					油あげ★大豆		5	9		長ねぎ		10	21		じゃがいも		20	42	
【ふわふわたまごス-	ープ】				厚削り+昆布		3	6		キャベツ		20	42		カットわかめ		0.5	1						
セロリー		2	6		豚こま肉		10	18		ベジダシ		3	6											
鶏むね肉		10	18		しらたき		20	36		うすくち		4	7.2		【のり佃煮】									
酒		1	1.74		えのきたけ		10	18		みそ		8	15		のり佃煮		1	1625	個					
にんじん		10	18		たら		10	18		豆乳★大豆		10	18											
たまねぎ		20	39		鶏団子★大豆		10	18		長ねぎ		10	21											
えのきたけ		10	18		はくさい		20	39		ラー油★ごま		0.2	0.3											
ベジダシ		3	6		酒		1	1.8		白すりごま★ごま		2	3											
うすくち		4	7.2		みりん		1	1.8																
塩		0.1			うすくち		4	7.2		【ヨーグルト】														
白こしょう		0.01			塩			0.18		3-グルトソフ-ル元気★乳		1	1625	個										
でんぷん		1	1.8		黒こしょう			0.02																
液卵★卵		20	36		長ねぎ		10	21																
大豆の華★大豆		3	6		にんにく			0.6																
長ねぎ		10	21		ごま油★ごま		0.5	0.9																

[明細献立表]

安曇野市中部学校給食センター

74174				1/35																女器到(川)			
11月1	7日	月曜	\exists		11月	18E	火曜			11月	19E	水曜	\exists		11月:	20E	木曜	日		11月21	日金曜	日	
いい和食の日献立		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計	明中希望献立		小	中	合計	明南4年欠	小	中	合計
		4000					4000		1.00			4000		1.00			1000		1.00				4
	美数	1032	568	1600		美数	1032	568	1600		実数	1032	568	1600		美数	1032	568	1600	美3	刘 1010	568	1578
F	10.00	1015		4500		10.00	1015	500	4500		10.00	1015		4500		10.66	1015	500	4500	10.4	T 1001	500	4546
		1045	738	1783		換算			1783		換算		738	1783		換算	1045		1783	換算			1763
材料名		1人分		備考	材料名			総量	備考	材料名		1人分	総量	備考	材料名			総量	備考	材料名		総量	備考
【鶏とさつまいものごは	+ / 1	(g)	(kg)		/ ="i+ / \		(g)	(kg)		/ = "I + / \		(g)	(kg)		【きなこ揚げパン	.,1	(g)	(kg)		/ - "ı + / \	(g)	(kg)	+
1海ここ フまいものこは	נטיג		105		【ごはん】		70	127		【ごはん】		70	127				1	1600	個	【ごはん】	70	126	+
<u>术 </u>		60 0.2	105		米 強化米		70	127 0.35		<u>木</u> 強化米		70	0.35		コッペパン★小麦★ きなこ★大豆	(孔	7.5	1600 14	10	米 強化米	70	126 0.35	
油		0.5	0.35		知心不		0.2	0.55		强化本		0.2	0.55		グラニュー糖		7.5	14		强化本	0.2	0.55	<u>'</u>
<u>畑</u> 鶏むね肉		10	18		【野菜肉団子】					【フーヨーハイ】					た かんしょう かんしょう おんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしゅう かんしゅ しゅんしゅ しゅん しゅん			0.09		【きくいものしぐれ煮			+
洒		10	1.8		↑まげ来り回」』	► 116*	2	2110	個	フ-3-ハイ50g★卵★	小丰	1	1055	個	揚げ油		8	14		油	0.5	0.9	+
<u>/=</u> しめじ		5	9		うす味野菜肉団子★大豆★			1750		7-3-N160g★卵★		1	585	個	1勿171山		0	14		豚こま肉	45	81	+
<u>切さつまいも</u>		10	9 18		79林野来内国 1 人工	4 970C	3	1750	旧	油	7) ·X	0.2	0.36		【ツナサラダ】					三温糖	3	5.2	+
<u> </u>		10	1.8		【香りびたし】					<u>畑</u> おろししょうが			0.36		ツナ		10	18		酒	1	1.8	
<u> </u>		4	7.2		もやし		40	72		えのきたけ		5	10		キャベツ		30	63		切ごぼう	10	1.8	+
みりん		1	1.8		こまつな		3	6		うすくち		1.5	2.7		きゅうり		10	18		乾燥きくいも	2	3	+
03.370		'	1.0		にんじん		5	9		みりん		1.5	1.8		にんじん		5	9		つきこん	10	18	-
【めだいの幽庵焼	±1				白いりごま ★ ごま		1.5	3		でんぷん		0.5	0.9		酢		1	1.8		みりん	1.2	2.1	+
<u>107に107四尾尻</u> めだい50g	١ ت	1	1055	切	ごま油★ごま		1.5	1.8		C70/3/70		0.5	0.9		オリーブ油		0.5	1.8		こいくち	5	9	+
めだい80g		1	585	切	塩			0.36		【糸かまサラダ】					ち フル			0.54		冷いんげん	3	6	-
(醤油酒みりん砂糖杯	中/	'	565	90	<u>畑</u> うすくち		2	3.6		細切りかまぼこ		10	18		<u>畑</u> 白こしょう			0.02		7)701770	3	-	+
(色川泊のアフバロルが治川	щ/				79 (5			3.0		キャベツ		30	63		ПСОФУ		0.01	0.02		【フルーツヨーグルト	1		+
【大根のカレーそぼろ	(者)				【のっぺい汁】					きゅうり		10	18		【ABCスープ】					パイナップルシロップ漬!		54	+
油	,	0.5	0.9		厚削り		3	6		にんじん		5	9		油		1	1.8		黄桃シロップ漬け	30	54	+
<u>畑</u> 豚ひき肉		20	36		鶏むね肉		20	36		うすくち		1.5	2.7		ウインナー		10	18		無糖ヨーグルト★乳	10	18	
三温糖		2	3.6		酒		1	1.8		<u> </u>		2	3.6		にんじん		10	18		上白糖	0.5	10	+
<u>一一一一</u> 酒		1	1.8		にんじん		10	18		三温糖		1	1.8		たまねぎ		20	39			0.5	'	
にんじん		10	18		たまねぎ		20	39		<u>一</u> 温旭 塩		0.2	0.36		じゃがいも		15	30		【油揚げとわかめのみそ汁			-
大根		30	60		切さといも		20	36		<u>·····</u> 油		0.8	1.5		はくさい		20	39		煮干し	3	6	+
<u>バス</u> 厚削り+昆布		1	3		干しいたけ		0.5	1		н		0.0	1.5		ベジダシ		3	6		にんじん	10	18	+
こいくち		4	7.2		うすくち		4	7.2		【八宝菜】					うすくち		4	7.2		えのきたけ	10	18	+
カレー粉		0.2	0.3		<u>- プラスター </u> 塩			0.36		油		0.5	0.9		塩		0.1	0.15		油あげ★大豆	5	9	+
12		0.2	0.0		でんぷん		1	1.8		しょうが		0.3	0.6		ABCマカロニ★小	麦	4	9		はくさい	30	57	+
【なめこのすまし	汁]				長ねぎ		10	21		豚こま肉		30	54		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					みそ	7	12.5	
<u> </u>	7.1.2	3	6				1.0			<u>酒</u>		1	1.8		【いちごゼリー】					長ねぎ	8	18	+
にんじん		10	18							たまねぎ		30	57		いちごゼリー		1	1625	個	カットわかめ	0.5	1	1
はくさい		20	39							にんじん		10	18								1	· ·	+
なめこ		10	18							干しいたけ		0.5	1										+
うすくち		4	7.2							もやし		15	27										+
<u>- </u>			0.15							はくさい		15	27										+
		5	7.5							塩		0.2	0.36										+
みつば		3	6							こいくち		3	5.4										+
· ·=										オイスターソース		1	1.8										+
										でんぷん		4	7.2										+
										チンゲンサイ		3	6										+
										ごま油★ごま		0.5	0.9										1
												5.5	0.0										+

[明細献立表]

安墨野市中部学校給食センター

年11月	4日^	~令机	7年1	1月3	0日					L明細系	Ħ٨.	<u> </u>	区】							安曇野市中	部字校	給食セ	シ
					11月	25日	火曜			11月26	6日:	水曜	\Box		11月2	27E	木曜	Н		11月28日	3金曜	Ħ	
		小	中	合計	北中全欠		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計	北小希望献立	小	中	í
						中米元	1022	105	1227	4	⊳ *⊬ ·	1032	F (0	1600		+*h	1022	560	1600	中米	1022	F (0	١,
	実数					夫奴	1032	195	1227	**	美 数	1032	508	1600		夫奴	1032	568	1600	夫奴	1032	508	Ι'
	換算					換算	1045	254	1298	16	角質	1045	738	1783		歩 質	1045	738	1783		1045	738	1
材料名	沃昇	112		備考	材料名	沃昇			備考							沃昇							
例科台		(g)	総量 (kg)	1佣号	1 材料石		(g)	総量 (kg)	1佣号	<u> </u>		(g)	総量 (kg)	備考	MATA		1人分 (g)	総量 (kg)	備考	M科 有 Ⅰ	(g)	総量 (kg)	
		(3)	(1197		【ごはん】		(3)	(1137		【ラーメン】		(3)	(1197		【ごはん】		(3)	(1197		【キムタクごはん】	(3)	(1197	†
					米		70	92		ラーメン★小麦		1	1600	個	米		70	127		米	60	97	t
					強化米			0.35				-			強化米			0.35		強化米		0.35	1
										【焼き餃子】										油		0.36	
					【ますのフライ】					野菜餃子18g★大豆★小	/>麦	2	2110	個	【鶏のレモンペッパー	焼き】				豚こま肉	15	27	Ī
					ます50g		1	1066	切	野菜餃子18g★大豆★小	\麦	3	1750	個	鶏もも肉皮なし60	g	1	1055	切	酒	1	1.8	T
					ます70g		1	220	切						鶏もも肉皮なし80	g	1	585	切	つぼ漬け	10	17	Ī
					(塩、こしょう)					【ごまじゃこサラダ	"]				塩		0.4			はくさいキムチ★大豆★りんご	10	17	Ì
					バッターミックス		5	20		はくさい		10	18		白こしょう		0.02	0.02		うすくち	0.3	0.54	
					パン粉★小麦★大	豆	5	16		もやし		30	54		豆板醤		0.1	0.18					Ī
					揚げ油		5	7		きゅうり		10	18		レモン果汁		0.5	2		【もみじ型ハンバーグ】			1
					中濃ソース		3	3	本	にんじん		5	9							星型ハンバーグ40g★大豆		1055	
										ミニチリン		1.5	4		【チーズサラダ】					星型ハンバーグ60g★大豆	1	585	
					【ひじきの煮物】					白いりごま★ごま		1.5	4		サイコロチーズ8mm	τ★乳	10	18		にんじんペースト	10	18	
					油		0.5	0.6		三温糖		0.2	0.36		キャベツ		30	63		オニオンソテー	10	18	
					豚細切り肉		10	14		油		1	1.8		きゅうり		10	18		酢	0.5	0.9	
					にんじん		5	6		酢		1	1.8		にんじん		5	9		三温糖	0.2	0.36	•
					つきこん		5	8		うすくち		2	3.6		酢		1	1.8		こいくち	3	5.4	
					さつまあげ		5	8							オリーブ油		0.5	1.8		粉寒天	0.3	0.5	
					乾燥ひじき		3	6		【マーボースープ】					塩			0.54					
					冷えだまめ★大豆		5	6		油		0.5	0.9		白こしょう		0.01	0.02		【かぼちゃサラダ】			
					三温糖		2	2.7		おろしにんにく		0.5	0.9							切かぼちゃ	30		
					酒		1	1.2		おろししょうが		0.5	0.9		【あっさりコーンス-	<u>ープ】</u>				冷えだまめ★大豆	10	18	
					みりん		1.5	2.1		豚ひき肉		30	54		ベーコン		5	9		たまねぎ	3	6	
					こいくち		3.5	4.5		クラッシュ大豆★大豆	<u> </u>	10	18		たまねぎ		30	57		ハム色紙切り	5	9	
					水		3	5		たまねぎ		30	57		にんじん		10	18		ノンエッグマヨネーズ	6.5	12	
					 					にんじん		10	18		しめじ		10	18		塩	0.1	0.15	
					【白菜のそぼろ》	T]		0 1		干しいたけ		0.5	1		ホールコーン		10	18		白こしょう	0.01	0.02	1
					油		0.5	0.6		しぼり豆腐★大豆		25	45		コーンペースト		30	54	(1)	/+ 0 = > 1			
					鶏ひき肉		20	26		ベジダシ		3	6		コンソメ		1.5	6	袋	【きのこ汁】			4
					しょうが		0.3	0.6		みそ		8	14.4		塩			0.36		煮干し	3	6	4
					三温糖		0.5	0.6		こいくち		5	9		白こしょう		0.01	0.02		にんじん	10	18	4
					酒		10	1.2		三温糖		2	3.6		「たかみ <u>こしか</u> 」	_ 1				大根	20	39	
					にんじん たまわぎ		10	14		豆板醤			0.18		【わかめふりかけ	7.1	-1	1/25	/⊏	えのきたけ	10	18	4
				-	たまねぎ はくさい	-	20	26		でんぷん		2	3.6		わかめふりかけ		ı	1625	1回	しめじ	10	1	+
					ベジダシ		20	26		にら ごま油★ごま		5	9							油あげ ★ 大豆 みそ	5	12.5	4
			-		うすくち		<u>3</u> 4	6 5.2		この出策して		ı	1.8							みて 長ねぎ	10	12.5	4
				-	塩			0.15												又1なこ	+10	21	4
					塩 白こしょう															【キャラメル牛乳の素】	+		
					でんぷん			0.02												ミルメークキャラメル	1	1625	1
							1	1.2												ミルメーソキャノメル	+ $-$	1625	+
					長ねぎ		10	16															