

令和8年6月1日～令和8年6月30日

【明細献立表】

安曇野市中部学校給食センター

6月1日月曜日					6月2日火曜日					6月3日水曜日					6月4日木曜日					6月5日金曜日				
明南小全欠		小	中	合計			小	中	合計	東小5年欠		小	中	合計			小	中	合計	東小1.2年欠		小	中	合計
	実数	829	548	1377		実数	1015	527	1542		実数	990	547	1537		実数	1018	545	1563		実数	970	548	1518
	換算	840	712	1553		換算	1030	685	1715		換算	1002	711	1713		換算	1033	709	1741		換算	988	712	1700
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		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ごはん】					【ごはん】					【ごはん】					【コッパパン】					【ごはん】				
米		70	109		米		70	122		米		70	122		コッパパン★小麦★乳		1	1018	個	米		70	120	
強化米		0.21	0.33		強化米		0.21	0.37		強化米		0.21	0.37		コッパパン★小麦★乳		1	545	個	強化米		0.21	0.36	
【豚肉と厚揚げの煮付け】					【春巻き】					【珈ガメおいだれ焼き】					【鶏肉のトマト煮】					【親子どんぶりの具】				
油		0.6	0.9		肉春巻き50g★ごま★小麦★大豆		1	1040	個	モウカザメ50g		1	1040	切	オリーブ油		1	2	本	油		0.5	0.85	
おろしにんにく		0.2	0.3		肉春巻き60g★ごま★小麦★大豆		1	550	個	モウカザメ70g		1	570	切	おろしにんにく		0.3	0.5		鶏もも肉角切り		25	43	
おろししょうが		0.2	0.3		揚げ油					(塩、こしょう)		1			セロリー		3	8		たまねぎ		25	45	
豚こま肉		25	39		【じゃがいもとしらすの酢が】					おろしにんにく		0.1	0.17		鶏もも肉角切り		50	88		にんじん		5	9	
たまねぎ		22	37		じゃがいも		35	67		おろししょうが		0.1	0.17		塩		0.2	0.35		干しいたけ		0.8	2	
生あげ★大豆		35	55		赤たまねぎ		3	5		りんごピューレ★りんご		8	15		白こしょう		0.02	0.03		三温糖		1.6	2.7	
干しいたけ		0.8	2		きゅうり		15	26		こいくち		4.5	7.8		たまねぎ		20	37		みりん		0.8	1.4	
三温糖		1.5	2.3		ミニチリン		3	5		三温糖		2	3.5		しめじ		10	18		こいくち		4	6.8	
みりん		1.5	2.3		塩		0.2	0.35		酒		1.5	2.6		トマトピューレ		15	27		炒り卵★卵		25	43	
酒		1	1.6		黒こしょう		0.01	0.02		豆板醤		0.02	0.04		トマトケチャップ		10	18		【磯マヨネーズあえ】				
こいくち		4	6.2		油		1.5	2.6		【ごまあえ】					三温糖		1.5	2.6		大根		25	47	
塩		0.05	0.08		酢		1.5	2.6		もやし		30	52		中濃ソース		3	5.2		キャベツ		25	50	
【おかかチーズあえ】					うすくち		1	1.7		にんじん		5	9		粉寒天		0.3	0.5		こまつな		3	6	
キャベツ		30	55		【ちゃんこ汁】					白ねりごま★ごま		2	4		【グリーンサラダ】					塩		0.05	0.09	
にんじん		5	8		厚削り		3	6		白すりごま★ごま		3	6		切ブロッコリー		5	9		うすくち		1	1.7	
チンゲンサイ		5	9		にんじん		10	18		うすくち		2	3.5		キャベツ		30	61		ノンエッグマヨネーズ		7	12	
サイコロチーズ8mm★乳		10	17		しらたき		10	18		三温糖		1	1.7		きゅうり		15	27		四角きざみのり		0.8	7	袋
うすくち		1.4	2.2		しめじ		10	18		【キャベツのみそ汁】					酢		1.5	2.6		【沢煮椀】				
かつお節		0.4	2	袋	はくさい		25	45		煮干し		3	6		油		1	1.7		厚削り		3	6	
【いも団子汁】					豚こま肉		20	35		にんじん		5	9		塩		0.3	0.52		豚細切り肉		15	26	
厚削り		3	6		みそ		5	8.6		キャベツ		30	61		白こしょう		0.01	0.02		酒		1	1.7	
ちくわ半月切り		7	11		こいくち		2.5	4.3		油あげ★大豆		5	10		【野菜スープ】					切ごぼう		10	17	
大根		25	43		酒		1	1.7		しめじ		10	19		豚こま肉		10	18		にんじん		10	17	
にんじん		10	16		みりん		1	1.7		【メーブルマフィン】					たまねぎ		25	46		切たけのこ		10	17	
切ごぼう		7	11		長ねぎ		5	10		メーブルマフィン★大豆		1	1583	個	にんじん		5	9		えのきたけ		10	20	
おじゃがもちボール		30	48	袋						みそ		6.5	11.3		大根		25	49		細切りかまぼこ		10	18	
うすくち		3.5	5.4							カットわかめ		0.5	1		えのきたけ		5	10		うすくち		4	6.8	
塩		0.3	0.46							長ねぎ		5	10		コンソメ		1.5	6	袋	塩		0.2	0.34	
酒		1	1.6												白ワイン		0.7	1.2		みつば		5	9	
みりん		0.5	0.8												うすくち		1	1.7						
みずな		3	6												塩		0.1	0.17						
															黒こしょう		0.02	0.03						
															粉バセリ		0.03	0.05						

特定原材料8品目(小麦、卵、乳、えび、かに、そば、くるみ、ピーナッツ)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。

安曇野市中部学校給食センター

6月8日月曜日					6月9日火曜日					6月10日水曜日					6月11日木曜日					6月12日金曜日				
		小	中	合計			小	中	合計	明北小試食会		小	中	合計	明北小5年欠 東小1.2年欠		小	中	合計	明南小6年欠		小	中	合計
	実数	1016	548	1564		実数	1014	547	1561		実数	1048	544	1592		実数	956	548	1504		実数	980	547	1527
	換算	1031	712	1743		換算	1029	711	1740		換算	1066	707	1773		換算	972	712	1685		換算	991	711	1702
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		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ごはん】					【ごはん】					【ラーメン】					【ごはん】					【ごはん】				
米		70	122		米		70	122		ラーメン★小麦		1	1048	個	米		70	119		米		70	120	
強化米		0.21	0.37		強化米		0.21	0.37		ラーメン★小麦		1	544	個	強化米		0.21	0.36		強化米		0.21	0.36	
【じゃがいものそぼろ煮】					【かごかますの西京焼き】					【コーンしゅうまい】					【焼肉どんぶりの具】					【福神漬けあえ】				
厚削り		0.5	2		かごかます50g		1	1040	切	ｺﾝｼｰﾑﾏｲ★大豆★小麦		2	2130	個	油		0.5	0.8		福神漬け★大豆		5	9	
油		1	1.7		かごかます70g		1	570	切	ｺﾝｼｰﾑﾏｲ★大豆★小麦		3	1680	個	おろししょうが		0.3	0.5		キャベツ		25	50	
豚ひき肉		30	53		(西京みそ酒みりん)										おろしにんにく		0.3	0.5		きゅうり		15	26	
三温糖		2.5	4.4							【ポテトサラダ】					豚こま肉		50	85		にんじん		5	9	
酒		1	1.7							じゃがいも		25	50		たまねぎ		21	38		うすくち		1	1.7	
にんじん		5	9		【わかめサラダ】					きゅうり		15	27		キャベツ		21	42						
つきこん		15	27		カットわかめ		0.5	1		ハム色紙切り		10	18		みりん		1.5	2.5		【キーマカレー】				
じゃがいも		40	78		ささみフレーク		10	19		にんじん		5	9		こいくち		3.5	5.9		油		1	1.7	
みりん		1.5	2.6		キャベツ		25	51		塩		0.05	0.09		みそ		2	5.9		鶏ひき肉		20	35	
こいくち		4	7		きゅうり		10	17		白こしょう		0.01	0.02		三温糖		2	3.4		豚ひき肉		20	35	
冷えだまめ★大豆		5	9		にんじん		5	9		酢		0.35	0.6							オニオンソテー		20	34	
粉寒天		0.2	0.5		酢		1	1.7		三温糖		0.5	0.9		【ナムル】					たまねぎ		40	72	
					塩		0.1	0.17		ノンエッグマヨネーズ		6	12		もやし		35	59		にんじん		20	35	
【ツナサラダ】					油		1	1.7							きゅうり		15	26		ゆで大豆(冷)★大豆		15	26	
ツナ		10	19		うすくち		2	3.5		【タンメン汁】					にんじん		5	9		カットトマト		10	17	
キャベツ		30	61							油		0.5	0.9		うすくち		2.5	4.2		にんにく		0.3	0.5	
きゅうり		10	18		【えび団子スープ】					おろしにんにく		0.4	0.7		ごま油★ごま		0.5	0.8		しょうが		0.3	0.7	
ホールコーン		5	9		たまねぎ		20	37		おろししょうが		0.4	0.7		塩		0.18	0.3		米粉のカレールウ		13	23	
油		0.8	1.4		えのきたけ		10	20		豚こま肉		10	18		白いりごま★ごま		0.5	2		ガラムマサラ		0.02	0	
酢		2	3.5		えびだんご★えび		25	44		たまねぎ		15	28							カレー粉		0.2	0.34	
塩		0.25	0.44		はくさい		20	37		にんじん		5	9		【たまごスープ】					塩		0.1	0.17	
うすくち		0.3	0.5		ベジダン		3	6		もやし		20	35		たまねぎ		25	45		こいくち		2	3.4	
					うすくち		4	7		なると		7	13		にんじん		5	9		中濃ソース		2	3.4	
【はるさめ汁】					塩		0.2	0.35		きくらげ		0.5	0.9		切たけのこ		5	9		りんごピューレ★りんご		2	4	
厚削り		3	6		白こしょう		0.01	0.02		キャベツ		20	42		なると		10	18		赤ワイン		1	1.7	
鶏むね肉		10	19		粉パセリ		0.03	0.05		冷凍チキンピヨン		6	12		冷凍チキンピヨン		6	11		トマトケチャップ		3	6	
たまねぎ		20	37							冷凍豚骨スープ		6	12		うすくち		3.5	5.9						
にんじん		5	9		【トリプルゼリー】					うすくち		3.5	6.2		塩		0.25	0.42		【小玉すいか】				
はくさい		20	37		トリプルゼリー		1	1582	個	酒		1.5	2.7		酒		1	1.7		小玉すいか(1/24)小		1	44	個
マロニー		5	10							塩		1.2	2.13		でんぱん		1	1.7		小玉すいか(1/16)中		1	37	個
塩		0.2	0.35							白こしょう		0.03	0.05		液卵★卵		20	35						
うすくち		3.5	6.1							チンゲンサイ		3	6		こまつな		5	10						
チンゲンサイ		8	17																					

令和8年6月1日～令和8年6月30日

〔明細献立表〕

安曇野市中部学校給食センター

6月15日月曜日					6月16日火曜日					6月17日水曜日					6月18日木曜日					6月19日金曜日				
安曇野の日		小	中	合計			小	中	合計	東小5年欠 北小4年欠		小	中	合計	東小5年欠 北小4年欠		小	中	合計	明北小3年欠 明南小3年欠 東小5年欠		小	中	合計
	実数	1015	546	1561		実数	1015	545	1560		実数	988	545	1533		実数	910	543	1453		実数	905	546	1451
	換算	1030	710	1739		換算	1030	709	1738		換算	1000	709	1708		換算	922	706	1628		換算	914	710	1624
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		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ごはん】					【黒豆しそごはん】					【ごはん】					【コッペパン】					【ごはん】				
米		70	122		米		64	110		米		70	121		コッペパン★小麦★乳		1	910	個	米		70	118	
強化米		0.21	0.37		強化米		0.19	0.33		強化米		0.21	0.36		コッペパン★小麦★乳		1	543	個	強化米		0.21	0.35	
					黒大豆★大豆		5	10																
【にじますの円揚げ】					ゆかりご飯の素		2	3.6		【きのこけんちん】					【チリビーンズ】					【豚肉の照り焼きソース】				
円揚げ小35g★小麦		1	1040	個						きのこけんちん50g★大豆★小麦		1	1010	個	油		0.7	1.1		豚ロース肉50g		1	925	切
円揚げ中45g★小麦		1	570	個	【たまご焼き】					きのこけんちん60g★大豆★小麦		1	560	個	おろしにんにく		0.2	0.3		豚ロース肉60g		1	565	切
こいくち		1.5	2.6		彩り野菜の玉子焼50g★卵★小麦		1	1050	個	大根		15	29		豚ひき肉		35	58		みりん		2.5	4.1	
みりん		0.7	1.2		彩り野菜の玉子焼62g★卵★小麦		1	568	個	三温糖		1.7	2.9		たまねぎ		30	52		酒		1	1.6	
三温糖		2	3.5							こいくち		4	6.8		大豆(乾)★大豆		3	6		三温糖		3	4.9	
水		1.6	3		【おかかあえ】					酢		1	1.7		ゆで金時豆		7.5	13		こいくち		3.5	5.7	
					もやし		25	44		レモン果汁		1.8	4		トマトケチャップ		10	17		でんぱん		0.4	0.7	
【切干大根のごまネーズ】					きゅうり		20	35		でんぱん		0.5	0.85		トマトビュレ		5	9						
切干大根		3	5		にんじん		5	9							三温糖		0.5	0.81		【香りびたし】				
キャベツ		27	56		チンゲンサイ		5	10		【かぼちゃのさっぱりあえ】					中濃ソース		1.5	2.4		キャベツ		25	48	
きゅうり		8	14		うすくち		1.5	2.6		かぼちゃ(冷凍)		35	60		チリパウダー		0.1	0.17		大根		20	36	
ハム色紙切り		5	10		塩		0.1	0.17		きゅうり		15	26		塩		0.07	0.11		チンゲンサイ		3	6	
四角きざみのり		0.3	3	袋	かつお節		0.8	3	袋	冷えだまめ★大豆		5	9		赤ワイン		0.5	0.8		にんじん		7	12	
白すりごま★ごま		1.5	3							塩		0.3	0.51							ごま油★ごま		0.6	1	
うすくち		1	1.7		【とりごぼう汁】					黒こしょう		0.01	0.02		【フレンチサラダ】					三温糖		1	1.6	
ノンエッグマヨネーズ		6.5	12		厚削り		3	6		油		1	1.7		キャベツ		30	58		うすくち		2.5	4.1	
					鶏もも肉		20	36		酢		1	1.7		きゅうり		16	27		酢		0.8	1.3	
【五目汁】					切ごぼう		10	17							赤パプリカ		3	5		白いりごま★ごま		0.8	2	
厚削り		3	6		にんじん		5	9		【たまねぎのみそ汁】					黄パプリカ		3	5						
にんじん		7	12		大根		20	39		煮干し		3	6		油		1	1.6		【豆乳汁】				
たまねぎ		15	27		つきこん		7	13		たまねぎ		40	73		酢		1	1.6		厚削り		3	6	
細切りかまぼこ		10	18		うすくち		3	5.2		えのきたけ		10	20		塩		0.25	0.41		にんじん		7	12	
しめじ		5	10		酒		0.7	1.2		油あげ★大豆		7	12		黒こしょう		0.02	0.03		つきこん		10	17	
はくさい		20	37		みりん		0.7	1.2		こまつな		5	10		【マカロニスープ】					切たけのこ		10	16	
うすくち		4.2	7.3		塩		0.3	0.52		みそ		6.5	11.1		ショルダ-バー-コン		7	12		しめじ		8	14	
酒		0.7	1.2		こまつな		5	10		カットわかめ		0.5	1		セロリー		5	12		生あげ★大豆		20	33	
みりん		0.7	1.2		長ねぎ		3	7							にんじん		5	9		酒		1	1.6	
塩		0.2	0.35							【河内晩柑】					はくさい		20	35		みそ		3	4.9	
チンゲンサイ		5	10							河内晩柑(1/6)小		1	170	個	しめじ		5	9		うすくち		3	4.9	
										河内晩柑(1/4)中		1	142	個	ホールコーン		7	11		塩		0.05	0.09	
															マカロニ(エルボ)★小麦		4	7		豆乳★大豆		10	17	
															オニオンソテー		10	16		こまつな		5	9	
															ベジダン		3	6						
															塩		0.3	0.49						
															うすくち		0.5	0.8						
															白こしょう		0.02	0.03						
															粉パセリ		0.03	0.05						

令和8年6月1日～令和8年6月30日

【明細献立表】

安曇野市中部学校給食センター

6月22日月曜日					6月23日火曜日					6月24日水曜日					6月25日木曜日					6月26日金曜日				
明科中全欠 東小4年欠		小	中	合計	明北小6年欠 北小6年欠		小	中	合計	東小3年欠		小	中	合計	明南小5年欠		小	中	合計	明南小5年欠		小	中	合計
	実数	992	388	1380		実数	913	545	1458		実数	983	545	1528		実数	979	543	1522		実数	977	545	1522
	換算	1006	504	1511		換算	918	709	1626		換算	997	709	1706		換算	990	706	1696		換算	988	709	1696
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	1人分 (g)	総量 (kg)	備考	
【ごはん】					【ごはん】					【ごはん】					【コッペパン】					【ごはん(風さやか)】				
米	70	107			米	70	115			米	70	120			コッペパン★小麦★乳	1	979	個		米	70	120		
強化米	0.21	0.32			強化米	0.21	0.34			強化米	0.21	0.36			コッペパン★小麦★乳	1	543	個		強化米	0.21	0.36		
【いなだのガーリック焼き】					【タンドリーチキン】					【コロッケ】					【パンネのクリーム煮】					【マーボーなす】				
いなだ50g	1	1010	切		鶏もも肉皮付き50g	1	935	切		おからカレーコロッケ50g★大豆★小麦	小学校1	1005	個		バター(有塩)★乳	0.5	2	個		油	0.5	0.8		
いなだ70g	1	410	切		鶏もも肉皮付き70g	0	560	切		わさびコロッケ70g★小麦	中学校1	561	個		鶏むね肉角切り	30	52			おろしにんにく	0.3	0.5		
(醤油酒味酢にんにく)					塩	0.4	0.65			揚げ油					たまねぎ	15	27			おろししょうが	0.3	0.5		
					おろしにんにく	0.2	0.32								マッシュルーム(水煮)	7	12			豆板醤	0.1	0.17		
					カレー粉	0.2	0.32			【五目炒め】					塩	0.5	0.85			長ねぎ	5	10		
【焼き豚サラダ】					パプリカ(粉)	0.1	0.1			油	0.5	0.9			黒こしょう	0.03	0.05			豚ひき肉	35	60		
焼き豚短冊	10	15			無糖ヨーグルト★乳	8	14			豚細切り肉	10	17			白ワイン	1.4	2.4			たまねぎ	10	19		
キャベツ	25	45			トマトケチャップ	5	9			切ごぼう	15	26			冷凍チキンブイヨン	4	7			こいくち	1	1.7		
きゅうり	15	23								にんじん	8	14			米粉	2.2	5			酒	1	1.7		
赤パプリカ	3	5			【さつまいものサラダ】					つきこん	10	17			牛乳★乳	20	34	本		みそ	5	8.5		
三温糖	0.5	0.8			切さつまいも	35	58			さつまあげ	12	21			生クリーム動物性★乳	3	6			三温糖	1	1.7		
油	1.5	2.3			きゅうり	10	16			三温糖	1.5	2.6			マカロニ(ペンネ)★小麦	6	11			なす	30	57		
酢	2	3			にんじん	5	9			みりん	1	1.7			冷えだまめ★大豆	4	7			しほり豆腐★大豆	10	17		
うすくち	2.5	3.8			うすくち	2.5	4.1			酒	1	1.7								にら	3	5		
					黒こしょう	0.02	0.03			こいくち	4	6.8			【コーンサラダ】					粉寒天	1	1.7		
【かみなり汁】					油	1.5	2.4			一味唐辛子	0.02	0.03			ツナ	7	12							
厚削り	3	6			酢	1	1.6								キャベツ	25	50			【枝豆入りおひたし】				
ごま油★ごま	0.5	0.8								【油揚げのみそ汁】					きゅうり	5	9			はくさい	30	55		
しほり豆腐★大豆	25	39			【レタススープ】					煮干し	3	6			にんじん	5	9			冷えだまめ★大豆	15	26		
にんじん	10	15			ウインナー	15	25			にんじん	5	9			ホールコーン	10	17			ハム色紙切り	3	6		
大根	25	42			白ワイン	0.5	0.8			大根	30	57			酢	1.5	1.42	本		きゅうり	10	17		
切ごぼう	8	12			たまねぎ	15	26			はくさい	10	19			うすくち	2	1.64	本		酢	1	1.7		
つきこん	8	12			しめじ	7	12			油あげ★大豆	10	17			油	0.5	0.56	本		うすくち	1.5	2.5		
みりん	0.7	1.1			ホールコーン	10	16			みそ	7	11.9			白こしょう	0.02	0.4	袋		三温糖	0.5	0.8		
酒	0.7	1.1			コンソメ	1.5	5	袋		長ねぎ	5	10			塩	0.05	0.09			ごま油★ごま	0.8	1.4		
こいくち	2	3			うすくち	1	1.6													塩	0.1	0.17		
塩	0.3	0.45			塩	0.1	0.16								【白菜とベーコンのスープ】									
長ねぎ	3	6			黒こしょう	0.02	0.03								ショウガペースト	10	17			【ワンタンスープ】				
					レタス	20	33								セロリ	5	13			鶏むね肉	15	26		
					粉パセリ	0.03	0.05								塩	0.15	0.26			にんじん	5	9		
															白こしょう	0.02	0.4	袋		もやし	20	34		
															たまねぎ	10	19			切たけのこ	10	17		
															にんじん	5	9			なると	5	9		
															はくさい	20	36			冷凍チキンブイヨン	5	9		
															しめじ	10	17			こいくち	4	6.8		
															ベジタシ	4	7			酒	0.4	0.7		
															うすくち	1.4	1.15	本		塩	0.4	0.68		
															粉パセリ	0.03	0.5	袋		白こしょう	0.02	0.03		
																				ウェーブワンタン★小麦	5	9		
																				チンゲンサイ	3	6		

安曇野市中部学校給食センター

6月29日月曜日					6月30日火曜日																			
明南小5年欠 明北小5年欠		小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計			小	中	合計
	実数	955	547	1502		実数	1015	545	1560		実数					実数					実数			
	換算	964	711	1675		換算	1030	709	1738		換算					換算					換算			
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		1人分 (g)	総量 (kg)	備考
【ごはん(風さやか)】					【ごはん(風さやか)】																			
米		70	118		米		70	122																
強化米		0.21	0.35		強化米		0.21	0.37																
【ｸﾗｲｽ(挽肉ｸﾞﾔｯﾌﾟ 炒め)】					【いわしの蒲揚げ】																			
油		0.6	1		いわし開き30g		1	1040	切															
にんにく		0.4	0.7		いわし開き40g		1	560	切															
豚ひき肉		50	85		(酒)																			
たまねぎ		25	45		でんぷん		2.4	4																
トマトケチャップ		10	18		米粉		2.4	5																
三温糖		1	1.67		揚げ油																			
こいくち		1.8	3		三温糖		4.5	7.8																
塩		0.2	0.33		みりん		4.5	7.8																
黒こしょう		0.02	0.03		こいくち		5	8.7																
ウスターソース		1	1.7		水		1.5	3																
チリパウダー		0.1	0.17		でんぷん		0.2	0.35																
ピーマン		5	10		【じゃがいものきんぴら】																			
でんぷん		0.5	0.8		油		0.3	0.5																
					豚細切り肉		6	12																
【ｸﾗｲｽ(ﾄﾏﾄとﾁｰｽﾞのｸﾞﾗﾀﾞｰ)】					さつまあげ		6	12																
キャベツ		10	19		つきこん		10	18																
きゅうり		10	17		にんじん		6	10																
サイコロチーズ8mm★乳		10	18		じゃがいも		30	59																
トマト		20	35		水		6	10																
酢		0.7	1.2		酒		1	1.7																
塩		0.2	0.33		みりん		1	1.7																
					三温糖		1	1.7																
【コーンたまごスープ】					こいくち		3.5	6																
油		0.5	0.8		一味唐辛子		0.01	0.017																
ｼｮﾙﾀﾞｰﾊﾞｰｺﾝ		7	12		白いりごま★ごま		0.5	2																
たまねぎ		20	36		冷えだまめ★大豆		5	9																
にんじん		10	17																					
ホールコーン		10	17		【なめこ汁】																			
コーンペースト		20	33		煮干し		3	6																
ベジダシ		3	6		たまねぎ		10	19																
塩		0.1	0.17		大根		25	49																
うすくち		1	1.7		豆腐★大豆		25	44																
白こしょう		0.01	0.02		なめこ		10	18																
でんぷん		1	1.7		みそ		7	12.2																
液卵★卵		20	35		長ねぎ		3	7																