

令和4年9月 (2022年9月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 20回		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について							1 (木) ハヤシライス (むぎごはん) ピクルス はっこうにゅう		2 (金) ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからあげ ごますあえ みそしる																																																																																																																		
		献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質							エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質																																																																																																															
				卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば																																																																																																																			
<p>☆お知らせ☆</p> <p>給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。</p> <p>各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもので).</p>		ハンバーグ	ハンバーグ			○						●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3	0.1 80 48	0.2 2 0.5																																																																																																														
		ハヤシライス	デミグラスソース			○						●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 湯 80 塩 0.6 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5	●ピクルス きゅうり 35 砂糖 2 酢 3 塩 0.3	35 2 3 0.3	●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 湯 5.6 砂糖 2.5 しょうゆ 4 みりん 0.3	●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 けずり節 5 たまねぎ 10 じゃが芋 30 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 生わかめ 3	120 0.5 5 10 30 4.5 4.2 3																																																																																																												
		はっこう乳	はっこう乳		○																																																																																																																								
		ラザニア	リボンマカロニ				○																																																																																																																						
		マカロニグラタン	マカロニ				○																																																																																																																						
		フィッシュサンド	ホキフライ				○																																																																																																																						
		ミネストローネ	ホイールマカロニ				○																																																																																																																						
		カレースパゲッティ	スパゲッティ				○																																																																																																																						
				各種パン																																																																																																																									
				※そばは使用していません。上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシング、テンメンジャンは、しょうゆ(小麦を含む)を使用しています。 ※しらす干し(ちりめん)は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。 ※こんぶ・生わかめ・のり・ひじき・あおさは、えび・かにかが生息する場所で採取しています。																																																																																																																									
5 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのスープに なし	●ロールパン 40 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ●梨 44.2 梨 1 塩水 0.05 じゃが芋 40 湯 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1	●キャベツのスープ煮 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ●梨 44.2 梨 1 塩水 0.05 じゃが芋 40 湯 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1	●ごはん 80 精白米 80 ●ひじきのごま風味 0.5 ひじき 2 酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ 2 白いりごま 1.5 ●南蛮煮 適量 揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.8	●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ホイコーロー丼 1 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 0.7 しょうゆ 3.5 テンメンジャン 4 砂糖 1.4 オイスターソース 1 ごま油 0.6 豆板醤 0.1	片栗粉 2 水 10 ピーマン 10 ゆで塩 10 ●トマトと卵のスープ 0.5 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 湯 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 0.7 しょうゆ 1 トマト 20 片栗粉 1 水 25 卵 25 ●ピーチゼリー 40	●ごはん 80 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 適量 揚げ油 適量 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 適量 ●もやしのうま煮 0.5 しょうが 0.1 豚肉(もも) 5 にんじん 5 キャベツ 45 砂糖 0.8 しょうゆ 2.7 にら 3 片栗粉 0.3 白いりごま 1	●けんちん汁 0.5 油 15 とり肉(皮なし) 5 ごぼう 10 にんじん 20 こんにやく 120 湯 3 けずり節 30 じゃが芋 5 塩 0.5 豆腐 3 しょうゆ 5 長ねぎ 5	●パンパンキン丸パン 40 油 3 小麦粉 3 生クリーム 7 パセリ 0.5 ●ハンバーグ 適量 油 70 ハンバーグ 70 たまねぎ 0.5 湯 12 ●月見団子(袋) 45 湯 5 ●きな粉(袋) 5 トマト 5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5 ●ポタージュ 0.5 油 20 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 10 にんじん 0.9 塩 0.01 こしょう 50 じゃが芋 100 湯 100	3 3 7 0.5 45 5	607kcal たんぱく質 26.9g	665kcal たんぱく質 24.3g	684kcal たんぱく質 28.6g	671kcal たんぱく質 26.5g	723kcal たんぱく質 31.2g																																																																																																														
12 (月)	ごはん ごましお ぎゅうにゅう マーボーなす あおなときのこのスープ	●ごはん 80 精白米 80 ●ごま塩 2 黒いりごま 0.1 塩 適量 水 適量 ●マーボーなす 2 油 0.2 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 しょうゆ 35 豚ひき肉(もも) 1 酒 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 なす 40 砂糖 0.5 しょうゆ 2.5 中華スープの素 0.5 トマトケチャップ 5	長ねぎ 10 片栗粉 1 水 0.5 ごま油 0.5 ●青菜ときのこのスープ 120 湯 20 とり肉(皮なし) 8 しめじ 0.03 こしょう 1 塩 0.07 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマト水煮(缶) 1 トマトケチャップ 4 中濃ソース 0.5 片栗粉 0.5 卵 20 チンゲン菜 10	●ミニはちみつロールパン 25 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 こしょう 0.02 湯 60 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5	●コーンスープ 0.5 油 2 ベーコン 20 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 こしょう 0.02 湯 60 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5	●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●肉丼 1 油 30 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 1 油 0.5 つきこんにやく 40 にんじん 10 たまねぎ 45 酒 0.8 砂糖 2.5 しょうゆ 7 片栗粉 1 水 1 さやいんげん 5 ゆで塩	●野菜スープ 0.5 油 15 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 湯 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1 片栗粉 1 にら 3 ごま油 0.5	●白パン 40 ●クリームシチュー 0.5 油 1 ベーコン 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05 しょうゆ 55 じゃが芋 40 チーズ 5 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2	●ポイル野菜 10 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 8.4 ●ごまドレッシング(袋) 8.4	●ごはん 80 精白米 80 ●さけの塩焼き 適量 塩ざけ(切り身) 50 にんじん 10 湯 120 とうがん 15 じゃが芋 30 豆腐 15 にんじん 6 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 5	●豚汁 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 10 湯 120 とうがん 15 じゃが芋 30 豆腐 15 にんじん 6 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 5	614kcal たんぱく質 27.8g	591kcal たんぱく質 26.7g	634kcal たんぱく質 29.3g	569kcal たんぱく質 23.3g	668kcal たんぱく質 31.9g																																																																																																													
9月、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		20 ツナサンド(はいがサンドパン・ツナ) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスープ		21 ビビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ		22 ロールパン ぎゅうにゅう ラザニア コーンソテー ぶどう																																																																																																																							
○米(他県産とのブレンドになります)		○牛乳		○とうがん		※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 こしょう 0.01 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ビビンバ 0.5 油 1 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 長ねぎ 1 もやし 40 にんじん 15 ゆで塩 15 ほうれん草(冷) 15 ゆで塩 1 砂糖 3.5 しょうゆ 3.5		●にらたまスープ 120 湯 10 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 1 豆腐 2 片栗粉 30 水 1 にら 10 卵 20 ごま油 0.5		●ロールパン 40 油 0.5 ベーコン 2.4 キャベツ 20 にんにく 0.36 塩 0.3 こしょう 0.01 ●ぶどう 48																																																																																																													
学校給食費の口座振替日(納期限)		●第3期 令和4年8月31日(水) (7月分)		●第4期 令和4年9月30日(金) (9月分)		*前日までに、登録口座に入金・残高の確認をしていただきますようお願いいたします。		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3		●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●じゃが芋のから揚げ 適量 揚げ油 90 じゃが芋 0.3		●胚芽サンドパン 40 精白米 70 米粒麦 10 ●ツナサンド 0.5 油 20 たまねぎ 10 にんじん 10 塩 0.1 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 まぐろ(缶) 25 塩 0.5 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02 砂糖 0.1 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 4 湯 120	