

平成29年度

# 川口市学校給食献立日誌

## 3月

自校調理中学校



献立実施校  
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市マスコット「きゅぼらん」

川口市教育委員会

注：本誌に記載の食物アレルギーについては、食品衛生法施行規則で「特定原材料」として定める7品目並びに「特定原材料に準ずるもの」20品目についてのみ記載しております。詳細は給食用食品一覧表をご確認ください。

また、コンタミネーション（食品を生産する際に原材料としては使っていないが、アレルギーとなりうる特定原材料などが意図せず混入すること。従前の調理で使用した食材に含まれるアレルギーが調理器具に成分残留となる場合や、揚げ油の複数回利用により従前の揚げ物で使用した食材に含まれるアレルギーが揚げ油に含有される場合なども含みます。）については記載しておりませんのでご注意ください。

自校調理中学校

3 月 分 献 立 の 栄 養 価

給食日	献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格
3 - 1	わかめうどん 牛乳 かき揚げ グレープフルーツ	744	24.6	32.3	76.3	312	81	1.5	1.6	233	0.30	0.48	23	4.7	2.6	258.59
3 - 2	ごはん 牛乳 せんべい汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし	748	26.3	25.3	97.0	303	83	2.0	2.9	214	0.62	0.58	15	2.5	2.5	224.15
3 - 5	子供パン 牛乳 コーンポターージュ オムレット ガルバンゾのインド風 もも	820	31.2	24.5	90.9	416	77	2.5	2.5	246	0.46	0.76	12	6.8	4.2	302.50
3 - 6	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にらまんじゅう デコボン	830	29.2	22.9	103.1	365	207	2.7	3.8	286	0.91	0.53	30	3.9	3.4	311.48
3 - 7	とりめし 牛乳 だんご汁 太刀魚のフライ	820	28.9	24.4	111.2	354	81	2.2	2.9	231	0.74	0.50	7	4.2	3.2	282.50
3 - 8	広東めん 牛乳 きなこあげパン ミニトマト	849	32.0	24.0	117.7	295	71	2.7	2.5	263	0.40	0.52	17	4.9	3.6	299.64
3 - 9	ごはん 牛乳 たぬき汁 鶏肉の照り焼き しゃくし菜ふりかけ アーモンド	750	28.8	24.2	92.4	335	62	2.8	3.2	220	0.63	0.68	8	2.9	3.0	270.18
3 - 12	山型食パン メイプルジャム 牛乳 じゃがいものトマト煮 えびミックスフライ 清見オレンジ	800	28.4	24.3	104.6	319	75	2.6	2.3	259	0.41	0.50	49	10.5	4.5	333.66
3 - 13	ごはん 牛乳 とん汁 かじきのアーモンド和え きんぴられんこん	804	35.0	21.5	102.3	295	108	5.8	2.8	256	0.76	0.52	17	3.6	3.2	299.35
※ 3 - 14	カレーライス 牛乳 花野菜のサラダ お祝いロールケーキ	851	25.5	19.3	127.6	300	80	2.7	3.2	248	0.93	0.53	45	5.2	2.1	289.61
3 - 16	プルコギトッパップ 牛乳 トック入りスープ たこナゲット	776	29.5	19.1	108.4	266	67	1.5	3.0	246	0.88	0.46	10	2.6	2.7	224.27
3 - 19	はちみつパン 牛乳 マカロニスूपハンバーグきのこソース スパイシーポテト	821	29.3	29.6	93.2	313	67	2.0	1.8	226	0.47	0.58	39	5.5	4.0	239.18
3 - 20	ごはん 牛乳 ごまみそ汁 豚肉のしょうが炒め うの花炒り煮	754	33.3	18.3	103.4	348	91	2.7	4.0	232	1.25	0.56	24	4.8	2.9	231.14
3 - 22	コーンラーメン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いいちごゼリー	841	35.6	27.9	101.0	285	62	2.3	2.1	193	0.45	0.60	42	6.2	3.9	344.30
合 計		11208	417.6	337.6	1429.1	4506	1212	36.0	38.6	3353	9.21	7.80	338	68.3	45.8	3910.55
平 均		801	29.8	24.1	102.1	322	87	2.6	2.8	240	0.66	0.56	24	4.9	3.3	279.33
(動物性)			(14.1)	(16.3)												
平均所要栄養量の基準		820	30.0	27.3		450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0	
充 足 率 (%)		98	99	88		72	62	64	92	80	132	93	69	75	109	
PFCバランス (%)		100	15	27	58											

※ 食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち希望者は、代替食として米粉のケーキ（大豆アレルギーは含まれます）に献立内容を一部変更します。

自校調理中学校

給食日誌

平成30年3月1日 木曜日

<献立名> わかめうどん 牛乳 かき揚げ グレープフルーツ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
カットわかめ	1.00	1.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
えびといかのかき揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、えび、いか
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
グレープフルーツ(生)	1/8個	36.75	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年3月2日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 せんべい汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
はくさい(生)	10.64	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
せんべい(砕き)	5.00	5.00	小麦
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
なたね油	0.50	0.50	
水	170.00	170.00	
さばの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
小松菜(冷凍)	20.00	20.00	
キャベツ(生)	9.41	8.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月5日月曜日

&lt;献立名&gt; 子供パン 牛乳 コーンポタージュ オムレツ ガルバンゾのインド風 もも

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
クリームコーン(冷凍)	22.00	22.00	
ホールコーン(冷凍)	25.00	25.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
パセリ粉	0.03	0.03	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、豚肉
牛乳(調理用)	81.00	81.00	乳
水	81.00	81.00	
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
ひよこ豆	15.00	15.00	
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
カレー粉	0.40	0.40	
コンソメのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	5.00	5.00	
カレールー	1.00	1.00	小麦、豚肉、りんご
三温糖	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.02	0.02	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	15.00	15.00	
黄桃カット(冷凍)	1個	40.00	もも

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月6日 火曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にらまんじゅう デコポン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
干しいたけ(スライス)	0.80	0.80	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
トウバンジャン	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(じゃがいも)	3.00	3.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
にらまんじゅう(冷凍)	3個	75.00	小麦、大豆、豚肉
しょうゆ(ボトル)	3.00	3.00	小麦、大豆
不知火(デコポン)(生)	1/6個	29.10	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年3月7日水曜日

<献立名> とりめし 牛乳 だんご汁 太刀魚のフライ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮つき)	14.00	14.00	鶏肉
ごぼう(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	9.28	9.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
油揚げ	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.60	0.60	
三温糖	1.70	1.70	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
だしのもと	0.60	0.60	
清酒	1.70	1.70	
牛乳	1個	206.00	乳
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	23.00	23.00	小麦
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	9.28	9.00	
だいこん(生)	13.33	12.00	
さといも(いちょう)	12.00	12.00	
小松菜(冷凍)	5.00	5.00	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	155.00	155.00	
太刀魚のフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース	7.20	7.20	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月8日木曜日

&lt;献立名&gt; 広東めん 牛乳 きなこあげパン ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉（もも・こま）	13.00	13.00	豚肉
いか（短冊・冷凍）	9.00	9.00	いか
にんじん（生）	10.31	10.00	
キャベツ（生）	17.65	15.00	
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
むきえび（冷凍）	9.00	9.00	えび
うずら卵（レトルト）	20.00	20.00	卵
なたね油	0.50	0.50	
がらスープ（レトルト）	10.00	10.00	大豆、鶏肉、豚肉
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	2.00	2.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あげパン用米粉パン（ツイスト）	1個	30.00	乳、小麦、大豆
なたね油（揚油）	3.00	3.00	
三温糖	2.00	2.00	
食塩	0.02	0.02	
きな粉（全粒大豆）	2.00	2.00	大豆
ミニトマト（生）	2個	21.56	



## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月9日 金曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 たぬき汁 鶏肉の照り焼き しゃくし菜ふりかけ アーモンド

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
板こんにゃく	20.00	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.60	0.60	
にんじん(生)	12.37	12.00	
さやえんどう(冷凍)	4.00	4.00	
鶏卵. 全卵(生)	23.53	20.00	卵
でん粉(じゃがいも)	2.90	2.90	
食塩	0.80	0.80	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	5.80	5.80	小麦、大豆
水	185.00	185.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	大豆、鶏肉
刻みしゃくし菜	10.00	10.00	小麦、大豆
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
かつお節(碎片)	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
ごま・いり(白)	2.00	2.00	ごま
水	1.00	1.00	
アーモンド	1個	10.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月12日月曜日

<献立名> 山型食パン メイプルジャム 牛乳 ジャがいものトマト煮 えびミックスフライ 清見オレンジ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考	
山型食パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆	
メイプルジャム	1個	15.00		
牛乳	1個	206.00	乳	
じゃがいも(生)	88.89	80.00	豚肉	
たまねぎ(生)	31.91	30.00		
にんじん(生)	20.62	20.00		
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	15.00	15.00		
にんにく(生)	0.54	0.50		
食塩	0.80	0.80		
コンソメのもと	0.80	0.80		
トマトケチャップ	10.00	10.00		
トマトピューレ	10.00	10.00		
こいくちしょうゆ	3.00	3.00		
三温糖	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉	
ぶどう酒(赤)	1.00	1.00		
なたね油	0.50	0.50	小麦、大豆	
水	70.00	70.00		
えびミックスフライ(冷凍)	1個	60.00		
なたね油(揚油)	6.00	6.00		
中濃ソース	7.20	7.20		
清見オレンジ(生)	1/6個	29.17		オレンジ

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月13日 火曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 とん汁 かじきのアーモンド和え きんぴられんこん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	17.00	17.00	豚肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
板こんにゃく	5.00	5.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	160.00	160.00	
かじき角切(でん粉付・冷凍)	60.00	60.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	0.70	0.70	
アーモンド(ダイス・ロースト済)	4.00	4.00	
水	7.00	7.00	
れんこん水煮(いちょう切り)	20.00	20.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
さつまあげ(冷凍)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月14日水曜日

&lt;献立名&gt; カレーライス 牛乳 花野菜のサラダ お祝いロールケーキ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・角切)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	18.00	18.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	5.00	5.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	2.50	2.50	
中濃ソース	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.40	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー(冷凍)	12.00	12.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
カリフラワー(冷凍)	12.00	12.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
お祝いロールケーキ(いちご・冷凍)	1個	30.00	卵、乳、小麦、大豆
※代替食(米粉のお祝いケーキ)			大豆

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月16日 金曜日

&lt;献立名&gt; プルコギトッパプ 牛乳 トック入りスープ たこナゲット

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	0.40	0.40	
三温糖	1.30	1.30	
コチュジャン	0.40	0.40	大豆
でん粉(じゃがいも)	0.40	0.40	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
トック	20.00	20.00	
カットわかめ	0.90	0.90	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
なたね油	0.60	0.60	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
水	184.00	184.00	
たこナゲット(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	4.00	4.00	

<献立名> はちみつパン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグきのこソース スパイシーポテト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ(乾・シェル)	7.00	7.00	小麦
ショルダーベーコン(短冊)	5.00	5.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
コンソメのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.03	0.03	
水	160.00	160.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	100.00	100.00	
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	7.45	7.00	
デミグラスソース	5.00	5.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	2.00	2.00	
なたね油	0.30	0.30	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
ぶなしめじ(バラカット)	5.00	5.00	
水	2.00	2.00	
じゃがいも(生)	66.67	60.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
食塩	0.23	0.23	
パプリカパウダー	0.02	0.02	
カレー粉	0.02	0.02	
チリパウダー	0.02	0.02	
こしょう(白)	0.02	0.02	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成30年3月20日 火曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 ごまみそ汁 豚肉のしょうが炒め うの花炒り煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
彩花みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
彩花みそ(白)	9.00	9.00	大豆
すりごま(白)	5.00	5.00	ごま
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
煮干し	4.00	4.00	
水	150.00	150.00	
豚肉(もも・こま)	65.00	65.00	豚肉
しょうが(生)	1.25	1.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	2.00	2.00	
おから(冷凍)	13.00	13.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
焼きちくわ(冷凍)	5.00	5.00	
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	0.80	0.80	
みりん(本みりん)	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	8.00	8.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年3月22日 木曜日

<献立名> コーンラーメン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いいちごゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	2.00	2.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	1.80	1.80	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
がらスープ(レトルト)	15.00	15.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	165.00	165.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏もも(皮なし)	2個	60.00	鶏肉
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.11	0.10	
三温糖	0.15	0.15	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	7.00	7.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
マヨネーズ(ボトル)	6.00	6.00	卵、大豆、りんご
お祝いいちごゼリー(冷凍)	1個	35.00	大豆