長子配布 令和3年度

★献立は変更になることがあります。



8 月・9 月 学 校 給 食 献 立 表

橘小学校

占付	献 並 名	おもにからだをで たんぱく質	つくる(赤) 無機質	おもに	準の調子を整える(緑) ビタミン	おもにエネルギーの 炭水化物	のもとになる (黄) 脂質	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -				が 夕食に 食べて
罐台	H) 17 ((注: 水の・卵・大豆製品		色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物				ルギー (Kcal)	1 1		ほしい物
	ぎゅうにゅう 牛乳	黑 内 明 八豆类品	ぎゅうにゅう	600辰(1131末	100分(15)木 2002 木物	秋秋 11 0 天見 19 76	加加工程大		(NCal)	\g/		色の濃い
	ごはん					こめ						野菜
	豆腐のチゲスープ	とりにく とうふ みそ		ちんげんさい にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく		あぶら	さけ テンメンジャン しょうゆガラスープ	645	26.1	1.9	却未
	デジプルコギ	ぶたにく みそ		ねぎ	にんにく しょうが りんご	さとう		トウバンジャン しょうゆ さけ みりん			1.5	
		30212 (0) 2		ほうれんそう にんじん		さとう	ごま ごまあぶら					- Ap
	ナムル ぎゅうにゅう		* = I= =	IS JALKAC J ICKOK	01-0		C\$ C\$0000	U & J ' P	 	\vdash	-	かいそうるい
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
27	ミルクパン					ミルクパン						
	パスタスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	マカロニ	あぶら	さけ しお しょうゆ アイシ D炒 こしょう	614	27.1	1.9	M
金	なすのミートビーンズグラタン	ぎゅうにく ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ マッシュルーム にんにく	パンこ	オリーブゆ	ケチャップ ワイン しお こしょう コンソメ				
	ぶどう				ぶどう							
	grapicas 牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
30	^{しま} 麦ごはん					こめ むぎ						
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリンビース	じゃがいも こくとう	あぶら	りスターソース プイヨン゜デ [*] ミケ*ラスソース ケチャップ* N/) カレーこ しょうゆ しお さけ	736	22.8	2.7	
	梅ドレッシングサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり うめ	さとう	あぶら	す しょうゆ みりん しお	- 1			C
	アイスクリーム	らんおう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			さとう						
-	#militaria	2,000	^{クリーム れんじゅう} ぎゅうにゅう			 	 		+	 	\dashv	¥\$ _ ₹*
	牛乳		_ ~ ~ ~ C W J			こめ			-			色の薄い
	ごはん	レニア	わかせ	[- / I" /	た士わギ	رها			F0.	25.0		野菜
	わかめのすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねさ		->-	いりこ だしこんぶ しょうゆ しお きけ みりん	594	25.6	1.9	
火	鯵の揚げ煮	あじ				こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお				
	やさいのおかか和え		かつおぶし	ほうれんそう にんじん	きゅうり	<u> </u>		みりん しょうゆ				
	ぎゅうにゅう 牛乳	2	ぎゅうにゅう									きのこ類
1	ごはん	Const				こめ						
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		いりこ さけ	664	26.8	2.3	
水	照り焼きハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ きとう かたくりこ		しお こしょう しょうゆ さけ みりん	-			
	まることである。	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし		ごまあぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし				
	三ピタの ##9/にゅう 牛乳	, o., o. c	ぎゅうにゅう						+		\rightarrow	魚介類
						こめ			-			魚介類
	ごはん	1.67-7		(= ()) (= do d)	トニャン キャシギ ブげこ		4			22.7		-
	C 2 /0 / 0 - 2 C 10 / 2 / 1	とりにく		にんじん こねき	とうがん たまねぎ ごぼう		あぶら			22.7	1.4	3
木	豚肉とキャベツのしょうが炒め	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん				+
	根菜チップス				ごぼう	じゃがいも さつまいも	あぶら	しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
3	ばんりょうこくとう 減量黒糖パン					こくとうパン						
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ ケイトンタン しお こしょう	703	25.8	1.9	
金	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぷん	あぶら	しょうゆ ブ伯ン しお	-			
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	こむぎこ こめこ さとう じゃがいも	マヨネース゛	す こしょう				
	きゅうにゅう	, <u> </u>	ぎゅうにゅう	12,0070		0170	131 //	7 23 6.7	+-		—	種実類
	ごはん		C / J / C / J			こめ						性夫知
	たる。 たった。 厚揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ			キャベツ たまねぎ しょうが		ナック ブナナック	++=++*! +=+++++++	716	24.2	1 0	150
I _			ー ブ	らんけんさい にんしん ねき			めから こまめから		/10	24.2	1.9	100 E
月	ベストフライ	ウインナー ぶたにく とりにく	ナー人		たまねぎ	さとう バンこ こむぎこ		しお				
	まりほしだいこん すのもの 切干大根の酢の物 ぎゅうにゅう	とりささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	<u> </u>	<u> </u>		
	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い
7	ごはん					こめ						野菜
	にらと錦糸卵のスープ	きんしたまご		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら ごま	がラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	641	22.2	1.2	460
火	ゃまにく 焼肉	ぎゅうにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	なし				なし							
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ			1			
	なすと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	<u> </u>	にんじん ねぎ	なす たまねぎ しめじ			いりこ さけ	702	28.0	2.4	
	おからナゲット	とりにく おから		112.0 460	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	マヨネーズ あぶら			-		
۱,۲,	ಚ ಕೆ ಶಿಶಿ ಶಿ	八 <u>人</u>	<u></u>	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ みりん	-			
	春雨のごま和え		ギルニに・			100 CW CC)	C 447C T	06 2.2 07910	 	 	\dashv	# D # + D T *
	牛乳		ぎゅうにゅう	たりおしよくの	つひ ~ゴーヤ~	 						大豆製品
9	ごはん	1	4-48 /		++++++	こめ				3		in approxima
	もずく汁	とうふ	もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ		ļ'	かつおぶし こんぶ しお しょうゆ みりん	608	2/.1	2	S
木	豚肉の醤油煮込み	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ				
	ツナ入りゴーヤチャンプルー	たまご まぐろみずに		にがうり にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い
10	食パン (冷)					しょくパン			1			野菜
	きのこのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう コントメ ワイン ルウ ガラスーブ	606	28.7	2.9	_
			i .		I .	1	1	i				
金		あかうお		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	カレーこ しお こしょう				
	・******************************	あかうお まぐろみずに	わかめ	パセリ パプリカ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	マヨネーズ					

★献立は変更になることがあります。

9 月 学 校 給 食 献 立 表



橘小学校

う月の給食目標: 【 たべものを大切にしよう 】

占付		おもにからだをご	つくる (紫)	おもに	紫の調子を整える (緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)		エカ	たん	拾	夕食に
O is	献益名	たんぱく質	無機質	00 0101	ビタミン	炭水化物 脂質	調(熊料 (その他)				食べて
罐台		魚・肉・卵・大豆製品		色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・集物	穀類・いも類・砂糖 油脂・種実		(Kcal)	(g)	(g)	ほしい物
	牛乳		ぎゅうにゅう								大豆製品
13	ごはん			(= ()) () (=)	<u></u>	こめ	ガラスープしょうゆ しお こしょう				
	ビーフンスープ	ぶたにく			たまねぎ ほししいたけ しょうが		ちゅうかスープ さけ しお こしょう しょうゆ さけ	616	24.3	2.3	
月	豚キムチ炒め なだまめ	ぶたにく		にんじん にら	はくさい キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	とうがらし みりん ちゅうかスープ	-			<u> </u>
	^{スだまの} ゆで枝豆 ^{ぎゅうにゅう}			3. 7. 3. 7. 3	えだまめ		しお				にゅうせいひん
	牛乳		ぎゅうにゅう	アみかみメニュー	<mark>- ~いりことだいずのつくだに</mark> 						乳製品
	ごはん				+ +6* 3/// / //	こめ			27.5		
	肉じゃが	ぎゅうにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	=	いりこ しょうゆ みりん さけ しお	666	2/.5	1.8	3-77,1
	いりこの大豆の佃煮	だいず	いりこ		+ 451	さとう ごま	しょうゆ みりん さけ				
	ほうれん草ともやしの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん ほうれんそう	91°C		しょうゆ みりん				しゅじつるい
	牛乳		ぎゅうにゅう			 					種実類
	ごはん	+0+1= 7.7		<i>(-, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,</i>	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ	1,63 44	C 4 C	20.1	2.0	
	あつあげのみそ汁	あつあげ みそ	ィブ			41.5 bt 46.5	いりこ さけ	646	28.1	2.0	10 PM
	ハム入りたまご焼き		チーズ	こねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	さとう かたくりこ	みりん しょうゆ				00
	大豆とこんぶの煮物	だいず とりにく		にんじん	こんにやく こほう	さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ				かいそうるに
	牛乳		ぎゅうにゅう								海藻類
16	ごはん	714 I /		<u> </u>	+ ++++ + ++++++++++++++++++++++++++++++	こめ	さけ がススープしお こしょう しょうゆ		22		
	中華スープ	ぶたにく			たまねぎ もやし きくらげ	はるさめ ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ ケチャップ しお こしょう	631	22	1./	W
	鶏肉のチリソース煮	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	チリソース ちゅうかスープ	-			
	じゃこ和え			,	キャベツ きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあし	りぐり 〜おおさか〜 	- 1 - 10-					色の濃い
17	ミルクパン					ミルクパン					野菜
_	野菜スープ	ウインナー	<u> </u>	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう ディコン ガラスープ	652	25.6	2.8	
金	お好み焼き	ぶたにく たまご	あおのり かつおぶし		キャベツ とうもろこし	こむぎこ さとう	しお あごだし こんぶ おこのみやきソース				
	かいそうサラダ	ささみ	わかめ くきわかめ こんぶ のり		きゅうり とうもろこし	ドレッシング					
20			(C)	3	敬名の	å S					
月			*	****	敬をもの	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *					
	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじし	ょく ~じゅうごや~						たまこ
21	ごはん					こめ		1			
	月見汁	かまぼこ		にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	しらたまもち	かつおぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお				$\mathcal{O}_{\mathcal{O}_{3}}$
	鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	622	24.2	2.2	
	こまっな いきぁ 小松菜の磯和え		のり	こまつな	もやし えのきたけ	さとう	しょうゆ				
	お月見ゼリー		かんてん		みかん ぶどう	さとう みずあめ					
	の月光でリー ***がにやう 牛乳		ぎゅうにゅう		7,070.0 G						いも類
			2,9 210,9 2			こめ					いも独
	ごはん	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ かぼちゃ	たまねぎ		いりこ さけ	610	23.8	2.6	
	かぼちゃと厚揚げのみそ汁			145 NIE51	/c&14C		NUC 20	010	23.0	2.0	
小	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおのり		+ 40 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1	こむぎこ かたくりこ あぶら		-			
22	ビビンバ風野菜炒め	ぎゅうにく きんしたまご		はつれんそう にんじん	もやし しろねぎ にんにく	さとう あぶら ごまあぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ さけ				
23					秋分の白						
木		1		4			1				
	牛乳		ぎゅうにゅう								大豆製品
24	* 切り自入り丸型パン					きりめいりまるがたパン					
	トマトスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ	あぶら	プイヨン コンソメ しょうゆ しお こしょう	595	24.5	2.4	
金	ハンバーガーパティ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ かたくりこ さとう	しお しょうゆ こしょう ナツメグ ケチャップ ソース				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	さとう マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう								種実類
27	麦ごはん		-			こめ むぎ		1			
	ハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく	あぶら	デ [*] ミグ [*] ラス ワイン ソース ルウ ケチャップ [*]	641	21.0	2.3	200
月	r · · · ~ ~ · / · ·		1				コンソメ ガラスープ しお こしょう す しょうゆ	1			330
	かりかり 大 声のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	すとう あぶら		i			
	かりかり大豆のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	あぶら あぶら					かいそうるに
	オレンジ	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん		あぶら あぶら					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	オレンジ ^{#e)につ} 牛乳	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん							冲 深筑
28	オレンジ ******* 牛乳 ご飯		ぎゅうにゅう		オレンジ	こめ		502	26.0	17	1000 mg 100
28	オレンジ (**)にか 生物 ご飯 E	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ		こめあぶら	かつおぶし だしこんぶ しお きけ みりん しょうゆ	593	26.0	1.7	1000 mg 100
28	オレンジ 牛乳 ご飯 これが 根菜のそぼろ汁 あじのみりん干し	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	593	26.0	1.7	海漂实
28	オレンジ キ乳 ご飯 これが 根菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく	こめあぶら		593	26.0	1.7	1000 mg 100
28	オレンジ 牛乳 ご飯 この は まるまで も まる。 まる。 まる。 まる。 も あじのみりん干し こと。 この まる。 まる。 まる。 まる。 まる。 まる。 まる。 まる。 まる。 まる。	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ しお	593	26.0	1.7	い3の濃u
28	オレンジ キ乳 ご飯 これが 根菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず		にんじん ねぎ にんじん きやいんげん ジュース	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しおしょうゆ みりん さけ				いろの濃い
28 火 29	オレンジ 牛乳 ご飯 私菜のそぼろ汁 あじのみりん干し こ1日煮 を学売の キ乳 ごはん たまごスープ	とりにく あぶらあげ あじ		にんじん ねぎ にんじん きやいんげん ジュース	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ しお		26.0		いろの濃い
28 火 29	オレンジ 牛乳 ご飯 こもい お菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮 キャッパ ごはん たまごスープ 高野豆腐の甘酢炒め	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず		にんじん ねぎ にんじん さやいんけん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほしいたけ しめこ ごぼう こんにゃく かひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが	こめ あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ				いろの濃い
28 火 29 水	オレンジ 牛乳 ご飯 このかりん干し あじのみりん干し 五目煮 牛乳 ごはん たまごスープ 高野豆腐の甘酢炒め ・野菜のしそ和え	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず		にんじん ねぎ にんじん さやいんけん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく のひ たまねぎ もやし きくらげ	こめ あぶら さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ がスーア゙ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ				いろの濃い
28 火 29 水	オレンジ 牛乳 ご飯 こもい お菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮 キャッパ ごはん たまごスープ 高野豆腐の甘酢炒め	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず		にんじん ねぎ にんじん さやいんけん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほしいたけ しめこ ごぼう こんにゃく かひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが	こめ あぶら さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ が汎-ア しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ しお さけ しょうゆ す ちゅうかだし				いろの漁は野菜
28 火 29 水	オレンジ 牛乳 ・	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんけん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほしいたけ しめこ ごぼう こんにゃく かひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが	こめ あぶら さとう さとう あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ が汎-ア しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ しお さけ しょうゆ す ちゅうかだし				いろの濃い
28 火 29 水 30	オレンジ 牛乳 ご飯 こも は菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮 牛乳 ごはん たまごスープ 高野豆腐の甘酢炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ にんじん あかしそ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほしいたけ しめこ ごぼう こんにゃく かひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが	こめ あぶら さとう さとう あぶら こめ かたくりこ さとう かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ が汎-ア しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ しお さけ しょうゆ す ちゅうかだし	625		1.8	いろの濃い
28 火 29 水 30	オレンジ 牛乳 ご飯 このかりん あじのみりん干し 五目煮 牛乳 ごはん たまごスープ こりをこうをできる。 高野豆腐の甘酢炒め のができる。 でができる。 にはん たまごスープ こりをこうをこうをできる。 高野豆腐の甘酢炒め のができる。 ではん たまごスープ こりをこうをこうをできる。 高野豆腐の甘酢炒め のができる。 ではん たまごスープ こりをこうをこうをできる。 にはん たまごスープ こりをこうをこうをできる。 にはん をまごはん	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず たまご ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ にんじん あかしそ	オレンジ しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう こんにゃく のひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう さとう あぶら こめ かたくりこ さとう かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ がパーア しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ しお さけ しょうゆ す ちゅうかだし しようゆ	625	20.6	1.8	いろの濃い
28 火 29 水 30	オレンジ 牛乳 ご飯 こも は菜のそぼろ汁 あじのみりん干し 五目煮 牛乳 ごはん たまごスープ 高野豆腐の甘酢炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく あぶらあげ あじ とりにく だいず たまご ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん ジュース にんじん ちんげんさい ピーマン パブリカ にんじん あかしそ にんじん ねぎ にんじん	オレンジ しょうが でぼう たまねぎ ほしいたけ しめじ ごぼう こんにゃく のひ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし キャベツ	こめ あぶら さとう あぶら さとう あぶら こめ かたくりこ さとう かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん さけ が汎デ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ しお さけ しょうゆ す ちゅうかだし	625	20.6	1.8	いろの濃い