

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和6年 中学校(中学)

年 組 生徒名

8月27日(火)				8月28日(水)				8月29日(木)				8月30日(金)			
① ご飯 ② 牛乳 ③ わかめと玉子のスープ ④ 豚肉どんぶりの具 ⑤ 春雨のサラダ				① ご飯 ② 牛乳 ③ なめこのみそ汁 ④ いわしの唐揚げ ⑤ 豚肉と切り干し大根の塩炒め				① ゆかりご飯 ② 牛乳 ③ 豚汁 ④ 焼きししゃも(3本) ⑤ キャベツのピリ辛炒め				① 食パン ② いちごジャム ③ 牛乳 ④ キャロットポタージュ ⑤ ホキのさっぱりレモンソース ⑥ カラフルサラダ ⑦ ごまドレッシング			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①	果	ゆかりご飯(赤しそ、精米90g)	1 個	①	乳	食パン(小麦粉60g)	1 個
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	いちごジャム15g	1 個
③		油	0.63 g	③		なめこ水煮	25.2 g	③		油	0.63 g	③	乳	飲用牛乳200ml	1 本
	卵	生わかめ	6.3 g		他	生わかめ	6.3 g			おろししょうが	0.38 g	④	乳	調理用バター	1.26 g
		鶏卵	18.9 g			油揚げ	6.3 g			豚かた 小間	37.8 g			ベーコン	10.08 g
		ながねぎ	10.08 g			ながねぎ	6.3 g			にんじん	12.6 g			たまねぎ	18.9 g
		塩	0.63 g			赤みそ	11.34 g			だいこん	25.2 g			にんじん	12.6 g
		白こしょう	0.03 g			かつおだし	2.52 g			じゃがいも	25.2 g			塩	0.76 g
		しょうゆ	1.26 g			水	151.2 g			ごぼう	6.3 g			白こしょう	0.03 g
	魚他	酒	1.26 g	④	魚	いわし50g	1 枚		他	豆腐	25.2 g			チキンブイヨン	1.26 g
		中華スープ	2.52 g			おろししょうが	1.01 g			糸こんにゃく	12.6 g		乳	調理用牛乳	50.4 g
		片栗粉	1.26 g			しょうゆ	3.78 g			ながねぎ	6.3 g		乳	にんじんペースト	25.2 g
		水	151.2 g			酒	1.26 g			白みそ	10.08 g		乳	生クリーム	6.3 g
④		ごま油	0.63 g			米粉	5.04 g			かつおだし	2.52 g			乾燥パセリ	0.03 g
		油	1.01 g			片栗粉	5.04 g	④	魚	水	126 g			米粉	2.52 g
		豚かた 千切	63 g			油	0.63 g			ししゃも15g	3 本			水	126 g
		たまねぎ	50.4 g	⑤		油	0.63 g	⑤		油	1.26 g	⑤	魚	ホキ60g	1 切
		干しいたけ(せん切)	1.26 g			豚かた 千切	12.6 g			キャベツ	0.63 g			塩	0.13 g
		おろししょうが	0.63 g			切り干しだいこん	8.82 g			にんじん	50.4 g			白こしょう	0.01 g
		おろしにんにく	0.63 g			にんじん	8.82 g			さやいんげん	8.82 g			米粉	5.04 g
		みりん	1.26 g			ながねぎ	12.6 g			しょうゆ	8.82 g			片栗粉	5.04 g
		三温糖	2.52 g			塩	0.38 g			しょうゆ	2.52 g			油	5.04 g
		しょうゆ	3.78 g			黒こしょう	0.01 g			みりん	1.26 g			上白糖	3.15 g
⑤		チンゲンサイ	18.9 g			しょうゆ	2.52 g			トウバンジャン	0.06 g			しょうゆ	3.15 g
		緑豆はるさめ	6.3 g			酒	2.52 g						果	レモン果汁	1.26 g
		にんじん	6.3 g			ごま油	0.38 g							米酢	1.26 g
		きくらげ	0.38 g											水	12.6 g
		調理用ノンエッグマヨネーズ	7.56 g									⑥		キャベツ	37.8 g
		しょうゆ	0.63 g											赤ピーマン	6.3 g
														黄ピーマン	6.3 g
														さやいんげん	12.6 g
												⑦	美	ごまドレッシング(アヲイカ列-ミ)	6.3 g

■特定原材料8品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルギーを記載しています。

卵 ・ 乳 ・ 麦 ・ ソ ・ ピ ・ 甲 ・ 実 ・ 果 ・ 魚 ・ 肉 ・ 他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ：ソバ ピ：ピーナッツ 甲：甲殻類 実：木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。
(年間を通して同じものを使用する「年契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。
また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。
*「ソバ・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は給食では使用しません。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

アレルギー食品使用予定献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

右下の二次元バーコードの読み込み、あるいは
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>
学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



令和6年 中学校（中学）

9月2日(月)				9月3日(火)				9月4日(水)				9月5日(木)			
① ご飯 ② 牛乳 ③ 五目うま煮 ④ ハモのしんじょうフライ ⑤ 冷凍みかん				① ご飯 ② 牛乳 ③ シーフードカレー ④ こんにゃくサラダ ⑤ ナムルドレッシング ⑥ シークワーサーゼリー				① ご飯 ② 牛乳 ③ かぼちゃのみそ汁 ④ ちくわの磯辺揚げ(2本) ⑤ こんにゃくの甘辛炒め				① ご飯 ② のりふりかけ ③ 牛乳 ④ きのこと里芋のすまし汁 ⑤ 鶏肉の唐揚げ ⑥ お浸し ⑦ しょうゆ			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	魚	かりかけ2.0g	1 個
③		油	1.01 g	③		油	1.01 g	③	他	かぼちゃ	31.5 g	③	乳	飲用牛乳200ml	1 本
		おろしにんにく	0.38 g			おろしにんにく	0.63 g			たまねぎ	25.2 g			しめじ	6.3 g
		豚かた 小間	31.5 g			豚かた 小間	18.9 g			なかねぎ	6.3 g		④	えのきたけ	6.3 g
		たまねぎ	50.4 g			たまねぎ	44.1 g			赤みそ	5.67 g			さといも	25.2 g
		にんじん	25.2 g			にんじん	18.9 g			白みそ	5.67 g			塩	1.01 g
		たけのこ水煮缶	18.9 g			じゃがいも	37.8 g			かつおだし	2.52 g			しょうゆ	0.38 g
	卵	うずら卵水煮	31.5 g		甲	むきえび	12.6 g			水	151.2 g			酒	1.26 g
		はくさい	63 g		魚	いか短冊	12.6 g		④	魚	白焼竹輪25g	2 本		かつおだし	2.52 g
		塩	1.01 g			酒	2.52 g			小麦粉	10.08 g			水	151.2 g
		白こしょう	0.03 g		魚	ほたてがい貝柱	12.6 g			あおさ粉	0.13 g		⑤	魚他	鶏型かまぼこ
		しょうゆ	0.38 g		麦	カレー粉	21.42 g			塩	0.13 g			若鶏もも 切身60g	1 切
		酒	1.26 g			カレー粉	0.25 g		⑤	油	7.56 g			酒	2.52 g
		片栗粉	3.78 g		他	トマトケチャップ	3.78 g			油	0.63 g			おろしにんにく	0.38 g
	魚他	中華スープ	1.26 g		他果	中濃ソース	1.26 g			豚かた 小間	12.6 g			塩	0.38 g
		水	25.2 g			塩	0.06 g			にんじん	12.6 g			白こしょう	0.03 g
		ごま油	0.88 g			白こしょう	0.04 g			糸こんにゃく	37.8 g			米粉	5.04 g
④	麦魚他	ハモのしんじょうフライ50g	1 個	④		水	100.8 g			干しいたけ(せん切)	0.63 g			片栗粉	5.04 g
		油	7.56 g		④	白こんにゃく	25.2 g			三温糖	2.52 g		⑥	油	5.04 g
⑤	果	冷凍みかん	1 個		他	もやし	18.9 g			しょうゆ	3.78 g			ごまつな	25.2 g
						にんじん	6.3 g			みりん	1.26 g			にんじん	6.3 g
					⑤	きゅうり	12.6 g		実	一味唐がらし	0.01 g			もやし	37.8 g
						ナムルドレッシング	6.3 g			白いりごま	0.38 g		⑦	他	クラス付しょうゆ
					⑥	シークワーサーゼリー50g	1 個			ごま油	0.38 g				3.15 g

令和6年 中学校（中学）

9月6日(金)				9月9日(月)				9月10日(火)				9月11日(水)			
① 食パン ② チョコクリーム ③ 牛乳 ④ トマトونسープ ⑤ ローストチキン ⑥ ホットコールスロー				① ご飯 ② 牛乳 ③ かき玉汁 ④ さわらの香味焼 ⑤ なすとピーマンのみそ炒め				① 背割りコッペパン ② はっ酵乳 ③ ポトフ ④ 焼きフランクのバーベキューソース ⑤ カラフルゼリーのボンチ				① ご飯 ② 牛乳 ③ じゃがいもと生揚げのごま汁 ④ さばの塩焼 ⑤ 刻み昆布の炒め物			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①	乳麦	食パン(小麦粉60g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①	乳麦	背割りコッペパン(小麦粉60g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個
②	乳麦	チョコクリーム15g	1 個	②	乳	飲む牛乳200ml	1 本	②	乳	はっ酵乳125ml(ジョアアレー)	1 本	②	乳	飲む牛乳200ml	1 本
③	乳	飲む牛乳200ml	1 本	③		かつおだし	2.52 g	③		油	0.63 g	③		じゃがいも	31.5 g
④		油	0.63 g			水	151.2 g			ショルダーベーコン	12.6 g		他	生揚げ	31.5 g
		おろしにんにく	0.38 g			しょうゆ	1.89 g			たまねぎ	37.8 g			にんじん	12.6 g
	肉	チキンボール	25.2 g			塩	1.01 g			にんじん	18.9 g			さやいんげん	10.08 g
		たまねぎ	25.2 g			にんじん	12.6 g			じゃがいも	37.8 g		実	白練りごま	5.04 g
		にんじん	12.6 g			しめじ	8.82 g			セロリー	2.52 g			白みそ	10.08 g
		塩	0.76 g			片栗粉	1.01 g			キャベツ	37.8 g			しょうゆ	0.38 g
		白こしょう	0.03 g		卵	鶏卵	18.9 g			塩	0.63 g			かつおだし	2.52 g
		バジル ミン	0.04 g			ごまつな	12.6 g			水	0.03 g			水	126 g
		しょうゆ	0.38 g	④	魚	さわら70g	1 切			白こしょう	0.03 g		実	白すりごま	1.01 g
		チキンフイヨン	1.26 g			おろししょうが	0.25 g			チキンフイヨン	1.26 g	④	実	さば薄塩60g	1 切
	他	トマト缶詰ダイス	50.4 g			おろしにんにく	0.25 g		果	しょうゆ	0.38 g		魚	油	2.52 g
		水	100.8 g			しょうゆ	3.78 g			白ワイン	0.63 g	⑤		ごま油	0.25 g
⑤	肉	岩鶏もも 切身60g	1 切			酒	1.26 g	④		水	100.8 g			にんじん	12.6 g
		酒	0.38 g			みりん	1.26 g			フランクフル50g	1 本			刻み昆布	1.89 g
		しょうゆ	2.14 g			ごま油	0.38 g		他	油	1.26 g			豚かた 千切	12.6 g
		みりん	2.14 g			油	1.26 g		他果	トマトケチャップ	6.3 g			干しいたけ(せん切)	1.26 g
		はちみつ	1.26 g	⑤		油	0.63 g			中濃ソース	2.52 g			糸こんにゃく	15.12 g
		油	1.26 g			豚かた 小間	25.2 g			三温糖	2.52 g			酒	1.26 g
⑥		油	0.13 g			たけのこ水煮	25.2 g			白こしょう	0.01 g			三温糖	1.26 g
		にんじん	12.6 g			なす	18.9 g	⑤	他果	片栗粉	0.38 g			しょうゆ	1.89 g
		キャベツ	50.4 g			ピーマン	10.08 g			水	6.3 g				
		ホールコーン	8.82 g			三温糖	1.89 g			カクテルゼリー	25.2 g				
		塩	0.25 g			赤みそ	2.52 g		果	りんご缶詰ダイス	25.2 g				
		白こしょう	0.03 g			しょうゆ	1.26 g		果	温州みかん缶詰	25.2 g				
		調理用ノンエッグマヨネーズ	7.56 g			みりん	1.26 g								

令和6年 中学校（中学）

9月12日(木)				9月13日(金)				9月17日(火)				9月18日(水)			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		わかめご飯		①		ご飯		①		ごまご飯		①		ターメリックライス	
②		牛乳		②		牛乳		②		牛乳		②		牛乳	
③		春雨スープ		③		ハヤシチュー		③		もずくスープ		③		マカロニクリーム煮	
④		いかの竜田揚げ		④		いんげんとコーンのソテー		④		タコミート		④		メルルーサのハーブ揚げ	
⑤		生揚げのんにくしょうゆ炒め		⑤		冷凍みかん		⑤		ゆで野菜		⑤		カラフルマリネ	
①		わかめご飯(わかめ、精米90g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①	実	ごまご飯(ごま、精米90g)	1 個	①		ターメリックライス (ターメリック、オリーブ 油、食塩、精米90g)	1 個
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本
③	肉	鶏むね こま にんじん 緑豆はるさめ えのきたけ ながねぎ 塩 白こしょう チキンブイヨン しょうゆ 水	12.6 g 12.6 g 6.3 g 8.82 g 6.3 g 0.76 g 0.01 g 1.26 g 0.38 g 151.2 g	③	肉	鶏むね おろしにんにく 豚かた 千切 赤ワイン 塩 白こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ハヤシルウ トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ 白こしょう パプリカ粉末 小麦粉 水	1.26 g 0.63 g 44.1 g 0.63 g 0.25 g 0.01 g 50.4 g 25.2 g 12.6 g 15.12 g 3.78 g 1.26 g 1.26 g 0.03 g 0.06 g 5.04 g 100.8 g	③	他	もずく 豆腐 えのきたけ 塩 和風だしの素 しょうゆ 酒 水	18.9 g 37.8 g 6.3 g 0.38 g 1.26 g 5.04 g 1.26 g 151.2 g	③	肉	鶏むね 2cm角 たまねぎ にんじん シェルマカロニ しめじ 塩 白こしょう 調理用牛乳 米粉 チキンブイヨン 水	25.2 g 25.2 g 12.6 g 6.3 g 7.56 g 0.88 g 0.03 g 50.4 g 5.04 g 1.26 g 100.8 g
④	魚	いか70g おろししょうが しょうゆ 酒 米粉 片栗粉 油	0.38 g 3.78 g 1.26 g 1.26 g 5.04 g 5.04 g 5.04 g	④	他	豚かた 挽き たまねぎ にんじん 刻み大豆 おろしにんにく 油 トマトケチャップ トマトピューレー チリソース パプリカ粉末 チリパウダー 塩	37.8 g 25.2 g 18.9 g 18.9 g 0.38 g 0.76 g 3.78 g 5.04 g 1.89 g 0.25 g 0.38 g 0.76 g	④	他	豚かた 挽き たまねぎ にんじん 刻み大豆 おろしにんにく 油 トマトケチャップ トマトピューレー チリソース パプリカ粉末 チリパウダー 塩	37.8 g 25.2 g 18.9 g 18.9 g 0.38 g 0.76 g 3.78 g 5.04 g 1.89 g 0.25 g 0.38 g 0.76 g	④	魚	メルルーサ60g 塩 黒こしょう 乾燥パセリ バジル ミン ローレル粉末 米粉 片栗粉 油	1 切 0.38 g 0.03 g 0.06 g 0.06 g 0.06 g 5.04 g 5.04 g 5.04 g
⑤	他	生揚げ 油 おろしにんにく 豚もも 挽き たまねぎ 三温糖 オイスターソース しょうゆ 片栗粉 水	56.7 g 0.63 g 0.5 g 18.9 g 18.9 g 1.89 g 1.26 g 1.89 g 0.63 g 6.3 g	⑤	果	ウインナー さやいんげん ホールコーン 塩 白こしょう しょうゆ 冷凍みかん	0.63 g 10.08 g 31.5 g 25.2 g 0.38 g 0.01 g 0.25 g	⑤	卵	キャベツ きゅうり 生わかめ ホールコーン ソイドレッシング フローズンヨーグルト60g	31.5 g 12.6 g 10.08 g 12.6 g 6.3 g	⑤	他	キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン オリーブ油 三温糖 塩 白こしょう 米酢	37.8 g 12.6 g 12.6 g 7.56 g 1.26 g 0.5 g 0.5 g 1.89 g

令和6年 中学校（中学）

9月19日(木)				9月20日(金)				9月24日(火)				9月25日(水)				
① ご飯 ② 牛乳 ③ マーボー豆腐 ④ 揚げぎょうざ(3個) ⑤ 白玉こんにゃくポンチ				① 黒砂糖パン ② ミルクコーヒー ③ ニョッキのクリーム煮 ④ チリコンカン ⑤ グリーンサラダ ⑥ サウザンドレッシング				① ご飯 ② 牛乳 ③ 秋のきのこカレー ④ メンチカツ ⑤ 大根サラダ ⑥ フレンチドレッシング				① ご飯 ② 牛乳 ③ トックススープ ④ タッカルビ ⑤ 梨				
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		ご飯(精米80g)	1 個	①	乳麦	黒砂糖食パン(小麦粉60g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	ミルクコーヒー200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	
③		油	0.63 g	③		油	0.63 g	③		油	1.26 g	③		にんじん	12.6 g	
		おろしにんにく	0.63 g		肉	若鶏むね 2cm角	25.2 g			おろしにんにく	0.38 g			だいこん	18.9 g	
		おろししょうが	0.63 g			たまねぎ	12.6 g			豚かた 小間	18.9 g			トック	27.72 g	
		豚かた 挽き	37.8 g			にんじん	12.6 g			たまねぎ	50.4 g			ながねぎ	6.3 g	
		たまねぎ	37.8 g		麦	ニョッキ	25.2 g			にんじん	12.6 g			塩	0.76 g	
		にんじん	15.12 g			しめじ	6.3 g			マッシュルーム水煮	12.6 g			白こしょう	0.03 g	
		たけのこ水煮	12.6 g			塩	0.76 g			エリンギ	6.3 g			チキンブイヨン	1.26 g	
		干しいたけ(せん切)	1.26 g			白こしょう	0.03 g			しめじ	6.3 g			しょうゆ	0.38 g	
他		押し豆腐	100.8 g			チキンブイヨン	1.26 g		他	トマトケチャップ	3.78 g			片栗粉	1.26 g	
		ながねぎ	10.08 g		乳	調理用牛乳	50.4 g		他果	中濃ソース	1.26 g			水	151.2 g	
		塩	0.38 g			米粉	5.04 g			塩	0.13 g			こまつな	12.6 g	
		三温糖	1.26 g			水	100.8 g			白こしょう	0.04 g			ごま油	0.63 g	
		チキンブイヨン	1.26 g		乳	生クリーム	10.08 g		麦	カレー粉	21.42 g	④		油	1.26 g	
		赤みそ	6.3 g			ほうれんそう	12.5 g			カレー粉	0.25 g			おろしにんにく	0.13 g	
		しょうゆ	1.26 g		④	油	0.63 g		④	麦肉他	1 個		肉	おろししょうが	0.13 g	
		酒	1.26 g			おろしにんにく	0.38 g			油	6.3 g			若鶏もも 2cm角	44.1 g	
		トウバンジャン	0.25 g			豚かた 挽き	31.5 g			だいこん	31.5 g			キャベツ	25.2 g	
		テンメンジャン	0.63 g			たまねぎ	18.9 g		⑤	にんじん	12.6 g			たまねぎ	18.9 g	
		片栗粉	3.78 g			白いんげん豆	31.5 g			にんじん	12.6 g			にんじん	6.3 g	
		水	25.2 g			トマトケチャップ	7.56 g		⑥	さやいんげん	18.9 g			さつまいも	18.9 g	
		にら	6.3 g		他	トマトピューレー	7.56 g			果	フレンチドレッシング	6.3 g			上白糖	2.52 g
		ごま油	0.88 g		他果	中濃ソース	1.26 g							酒	1.26 g	
④	麦他	ぎょうざ18g	3 個			しょうゆ	1.26 g							赤みそ	1.89 g	
		油	6 g			チリパウダー	0.06 g							しょうゆ	2.52 g	
⑤	他	白玉こんにゃく	37.8 g			チキンブイヨン	0.25 g					⑤	果	コチュジャン	0.63 g	
	果	りんご缶詰ダイス	25.2 g		⑤	キャベツ	31.5 g							なし	1/6 個	
						さやいんげん	12.6 g									
					他	えだまめ	18.9 g									
				⑥	他果	サウザンドレッシング	6.3 g									

令和6年 中学校（中学）

9月26日(木)				9月27日(金)				9月30日(月)								
①横割り丸パン ②牛乳 ③野菜スープ ④たらフライ ⑤ソース ⑥たまご入りポテトサラダ				①ご飯 ②はっ酵乳 ③大根と小松菜のみそ汁 ④照焼きハンバーグ ⑤高野豆腐の煮物				①ご飯 ②牛乳 ③ユイミータン ④豚肉のしょうが焼 ⑤五目野菜あん								
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量					
①	乳麦	横割り丸パン(小麦粉60g)	1個	①	乳	ご飯(精米80g)	1個	①	乳	ご飯(精米80g)	1個					
②	乳	飲用牛乳200ml	1本	②	乳	はっ酵乳125ml(シヨアブレ)	1本	②	乳	飲用牛乳200ml	1本					
③		たまねぎ	18.9g	③	他	だいこん	37.8g	③		たまねぎ	12.6g					
		にんじん	12.6g			油揚げ	6.3g			ホールコーン	10.08g					
		えのきたけ	6.3g			赤みそ	5.67g			クリームコーン缶	25.2g					
		塩	0.76g			白みそ	5.67g			鶏卵	18.9g					
		白こしょう	0.01g			かつおだし	2.52g			ながねぎ	6.3g					
		チキンフイヨン	1.26g			水	151.2g			塩	0.88g					
		しょうゆ	0.38g			こまつな	12.6g			白こしょう	0.01g					
		水	151.2g			④	他肉			ハンバーグ60g	1個	魚他	中華スープ	1.26g		
		キャベツ	18.9g							油	2.52g		しょうゆ	0.38g		
		オリーブ油	0.63g							三温糖	2.52g		片栗粉	1.89g		
④	麦魚	たらフライ70g	1個	白こしょう	0.01g			④		豚かたロース切身60g	1枚					
⑤	他果	クラス付ソース	6.3g	しょうゆ	2.52g	おろししょうが	0.63g									
		じゃがいも	63g	みりん	1.26g	しょうゆ	3.78g									
⑥		油	1.01g	⑤	他	片栗粉	0.5g			⑤		酒	1.26g			
		ベーコン	10.08g			水	15.12g	水	1.26g							
		えだまめ	6.3g			凍り豆腐	10.08g	油	1.26g							
		炒りたまご	10.08g			にんじん	12.6g	油				豚かた 小間	0.63g			
		塩	0.13g			干ししいたけ(1/4切)	1.89g					にんじん	18.9g			
		白こしょう	0.01g			水	18.9g					さつまいも揚げ	12.6g			
		調理用ノンエッグマヨネーズ	10g			三温糖	1.26g					しめじ	12.6g			
			他卵					魚	しょうゆ			3.78g	魚		チンゲンサイ	12.6g
									さやいんげん			12.6g			三温糖	2.52g
									和風だしの素			0.63g			オイスターソース	1.26g
みりん	1.26g			しょうゆ	1.26g											
										酒	1.26g					
										片栗粉	1.26g					