

平成28年10月 こんだて表 (2・6地区)

◆牛乳は毎日つきます
◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだて	セルフドッグ (ウィンナー・野菜)	ごはん タッカンジョン	小型パン 焼そば	☆季節料理 ☆森のハンバーグ	ごはん あじの野菜あんかけ	ごはん カレー肉じゃが	パン 神戸たまねぎミンチカツ	☆季節料理 ☆さんまのかんろに	○新料理 ○けい肉とあげのいためもの	パン だいず入りチキンカレー	ごはん ちくぜんに
	ポテトスープ	トッ	カリフラワーのあまづつけ	さつまじる	ひじきのいりに	小魚の天ぶら	コーンスープ	ぶたじる	わかめスープ	キャベツとコーンのソテー	わかさぎのからあげ
	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイヨン 6 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たまねぎ 10 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	豆乳揚げハンバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 しめじ 5 えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 10 冷凍ホールコーン 5 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 0.5 片栗粉 0.5 ひじき 5 凍り豆腐 6 にんじん 20 干しいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 削節 1	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 煮干し 9 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	神戸たまねぎミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	焼さんま 1切(25) しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2	冷凍鶏肉皮引き肉 30 冷凍生揚げ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 20 白ねぎ 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オースターソース 1 片栗粉 0.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 30 たいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 ごぼう 25 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 35 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5
日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	パン かぼちゃコロッケ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	ごはん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	☆季節料理 ごはん ぶた肉のなんばんづけ ☆きのこじる	パン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに みそしる	パン ミネストローネ カミカミビーonz 神戸ぶどうゼリー	ごはん にこみうどん	ごはん 焼鳥風 さわにわん	パン 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー)	神戸 ぶどうゼリー	
	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コーンスロドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引き 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 青じそドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 みりん 1 削節 2	ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 6 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 切干しだいこん 6 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 316 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 342 μg ビタミンB ₁ 0.35 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%		
	おかず の内容	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コーンスロドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引き 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 青じそドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 みりん 1 削節 2	ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 6 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 切干しだいこん 6 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 316 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 342 μg ビタミンB ₁ 0.35 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%	神戸市立農業公園 (神戸ワイン城)で とれたぶどうから 作ったゼリーです。
かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02		冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コーンスロドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引き 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 青じそドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 みりん 1 削節 2	ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 6 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 切干しだいこん 6 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 316 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 342 μg ビタミンB ₁ 0.35 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%		
かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02		冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コーンスロドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引き 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 青じそドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 みりん 1 削節 2	ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 6 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 切干しだいこん 6 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 316 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 342 μg ビタミンB ₁ 0.35 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%		

日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	神戸 ぶどうゼリー
こんだて	パン かぼちゃコロケ はるさめ 春雨スープ	ごはん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	ごはん ぶた肉のなんばんづけ ☆きのこじる	パン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに みそしる	パン ミネストローネ カミカミビーンズ 神戸ぶどうゼリー	ごはん にこみうどん 切干しだいこんのうまに	ごはん 焼鳥風 さわにわん	パン 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー)	神戸市立農業公園 (神戸ワイン城)で とれたぶどうから 作ったゼリーです。
おかず の内容	かぼちゃコロケ 1コ(50)	冷凍牛肉 40	冷凍豚肉 50	冷凍鶏肉 30	さわら 1切(50)	ツイストマカロニ 7	冷凍うどん 45	冷凍鶏肉 60	冷凍牛肉 35	
	なたね油(揚げ用) 5	にんじん 20	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 50	しょうが 0.5	ベーコン 15	牛肉 25	鶏レバー 13	さつまいも 45	
	はるさめ 10	たまねぎ 50	料理酒 0.5	にんじん 20	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 20	冷凍液卵 25	白ねぎ 12	なたね油(揚げ用) 1.5	
	冷凍豚肉 20	冷凍グリーンピース 5	片栗粉 5	たまねぎ 30	料理酒 0.5	にんじん 20	にんじん 10	しょうが 0.3	ひじき 3	
	にんじん 15	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いため用) 0.6	片栗粉 5	たまねぎ 30	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 3	
	ほうれんそう 10	マッシュルーム 10	にんじん 6	牛乳 10ml	キャベツ 30	冷凍グリーンピース 5	干しいたけ 0.3	砂糖 3	こいくちしょうゆ 4	
	干しいたけ 0.3	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 15	冷凍鶏肉皮引き肉 7	キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 5	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1	
	しょうが 0.3	ポークブイヨン 5	こいくちしょうゆ 3	しょうが 0.1	ポークブイヨン 6	ポークブイヨン 6	料理酒 1	片栗粉 0.8	にんじん 15	
	ひまわり油(いため用) 0.4	ホールトマト 30	酢 5	ホールトマト 20	ひまわり油(いため用) 0.2	ホールトマト 20	塩 0.5	冷凍豚肉糸切 30	冷凍さやいんげん 5	
	ポークブイヨン 5	トマトケチャップ 4	一味とうがらし 0.01	ホワイソース 30	砂糖 1	塩 0.6	削節 2	こまつな 10	しょうが 0.5	
	うすくちしょうゆ 3	ウスターソース 5	えのきたけ 10	チキンブイヨン(濃縮) 3	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01	切干しだいこん 6	じゃがいも 15	ひまわり油(いため用) 0.6	
	料理酒 1	料理ワイン 2	冷凍鶏肉皮引 15	料理ワイン 2	料理酒 0.3	いりだいず 10	冷凍油揚げ 5	にんじん 10	砂糖 2.5	
	塩 0.4	塩 0.5	料理酒 0.5	塩 0.5	塩 0.3	しらす干し 4	にんじん 5	えのきたけ 5	こいくちしょうゆ 3.5	
	こしょう 0.02	こしょう 0.02	冷凍さといも 20	こしょう 0.02	塩 0.5	白ごま 1	ひまわり油(いため用) 0.4	しょうが 0.4	うすくちしょうゆ 3	
		ガーリック 0.04	にんじん 10	冷凍ブロッコリー 40	だいいこん 25	砂糖 1	砂糖 1	料理酒 0.5	料理酒 1	
		米粉 2	だいいこん 20	青じそドレッシング 1袋(8)	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 2	みりん 0.5	塩 0.1	
		にんじん 5	つきこんにゃく 5		わかめ 0.7	みりん 1	塩 0.1	塩 0.4	冷凍カリフラワー 40	
		キャベツ 35	うすくちしょうゆ 5		合わせみそ 12	削節 2	削節 0.5	こしょう 0.01	フン片ドレッシング 1袋(8)	
		きゅうり 5	削節 2		削節 2	神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	削節 0.5	削節 1.5		
		冷凍ブロッコリー 1袋(10)								