

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目（小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、えび、かに、くるみ、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元八 2025-09-10 印刷

10月 1日(水)		10月 2日(木)		10月 3日(金)		10月 6日(月)		10月 7日(火)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
【きびごはん】		【秋月ごはん】		【ご飯】		【#ご飯】		【#メキシカンライス】	
米	85.00	米	82.00	米	91.00	米	91.00	米	70.00
もち米	3.00	もち米	3.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00
きび	3.00	黒米	4.00					カレー粉	0.45
水	0.00	水	0.00	【豚すき煮】		【■赤魚の薬味焼き】		パプリカ(粉)	0.07
		くり	20.00	豚ももこま肉	30.00	赤魚切身50g	0.00	オリーブ油	0.20
【◆夕焼小焼やき(さけ)】		さとう	5.00	にんにく	0.30	赤魚切身60g	0.00	水	0.00
さけ切身40g	0.00	塩	0.10	根しょうが	0.30	赤魚切身70g	0.00	豚もも挽肉	20.00
さけ切身50g	0.00	水	0.00	ながねぎ	10.00	赤魚切身80g	80.00	たまねぎ	20.00
さけ切身60g	0.00			たまねぎ	60.00	塩	0.20	にんじん	10.00
さけ切身70g	70.00	【石垣揚げ】		しらたき	30.00	ごま油	0.50	ピーマン	7.00
塩	0.20	ししゃも	40.00	えのきたけ	12.00	しょうゆ	2.00	(冷)ホールコーン	10.00
こしょう	0.02	白いりごま	1.00	しめじ	6.00	にんにく	0.50	トマトケチャップ	5.00
酒	0.50	黒いりごま	1.00	焼き豆腐	60.00	一味唐辛子	0.01	サラダ油	1.00
★マヨネーズ	12.00	水	0.00	さとう	1.80	万能ねぎ	5.00	カレー粉	0.50
西京みそ	3.00	★薄力粉	5.00	しょうゆ	9.60	鉄板油	1.00	塩	0.80
にんじん	6.00	コーンスターチ	2.00	みりん	1.20			こしょう	0.02
白いりごま	1.50	揚げ油	4.00	ごま油	0.60	【■大豆の甘辛煮】		ウスターソース	1.30
小判型カップ	1.00			サラダ油	1.00	大豆	8.00	チリパウダー	0.20
		【野菜のピリリ漬け】		白いりごま	1.20	鶏ももこま肉	8.00		
【◆もやしの和えもの】		きゅうり	15.00	水	3.60	にんじん	10.00	【●キャベツのクリーム煮】	
こまつな	13.50	だいこん	20.00			ごぼう	10.00	じゃがいも	31.50
もやし	45.00	にんじん	10.00	【野菜とジャコのサラダ】		角切こんぶ	0.40	鶏ももこま肉	21.00
にんじん	10.80	ごま油	0.50	キャベツ	30.00	油	0.80	にんじん	21.84
しょうゆ	3.15	しょうゆ	2.00	にんじん	3.00	しょうゆ	2.00	たまねぎ	42.00
みりん	1.80	さとう	0.80	きゅうり	5.00	さとう	1.50	キャベツ	42.00
かつおぶし粉	0.90	塩	0.06	(冷)ホールコーン	5.00	酒	1.00	(冷)さやいんげん	4.20
		酢	0.60	ちりめんじゃこ	3.00	白いりごま	0.30	油	0.84
【◆秋のお吸い物】		一味唐辛子	0.01	サラダ油	1.00	水	15.00	★薄力粉	6.30
鶏ももこま肉	11.00	白いりごま	0.40	ごま油	1.00			サラダ油	3.15
型抜きかまぼこ	10.00			さとう	0.50	【◆月見汁】		★バター	3.15
カットわかめ	0.40			塩	0.10	こまつな	4.75	★調理用牛乳	36.75
豆腐(絹ごし)	25.00	【八王汁】				ながねぎ	14.25	水	36.75
にんじん	10.00	鶏むねこま肉	15.00	【有機冬瓜のスープ(卵なし→鶏肉)】		豆腐(絹ごし)	19.00	精製塩	1.05
えのきたけ	10.00	さつまいも	10.00	とうがん	25.00	さといも	28.50	こしょう	0.03
ながねぎ	15.00	だいこん	10.00	鶏ももこま肉	15.00	だいこん	14.25	★生クリーム	2.63
しょうゆ	1.50	かぶ	8.00	たまねぎ	30.00	にんじん	14.25		
精製塩	1.10	キャベツ	10.00	にんじん	8.00	型抜きかまぼこ	5.70	【#コロコロサラダ】	
酒	1.00	ながねぎ	10.00	こまつな	5.00	★うずらの卵	19.00	だいこん	30.00
けずり節	4.00	油揚げ	5.00	塩	1.10	しょうゆ	1.52	きゅうり	25.00
だしこんぶ	0.20	こまつな	10.00	こしょう	0.02	塩	0.48	にんじん	15.00
水	140.00	根しょうが	0.30	しょうゆ	1.20	けずり節	3.80	酢	2.40
		みそ	6.00	けずり節	4.00	水	99.75	オリーブ油	3.00
【果物(巨峰)】		赤みそ	6.00	水	130.00			さとう	1.10
巨峰	20.00	けずり節	4.00			【■黄桃缶ハーフ】		塩	0.50
		水	130.00	【牛乳】		黄桃缶	45.00	からし(粉)	0.06
【牛乳】				★牛乳	206.00				
★牛乳	206.00	【果物(菊花みかん)】				【牛乳】		【■果物(ブルーん)】	
		みかん	20.00			★牛乳	206.00	生ブルーん	30.00
		【牛乳】						【牛乳】	
		★牛乳	206.00					★牛乳	206.00

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目（小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、えび、かに、くるみ、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元八 2025-09-10 印刷

10月 8日(水)		10月 9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15日(水)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
【◆海鮮あんかけやきそば】		【◆ご飯】		【●ご飯】		【#食パン】		【ひじきとわかめの混ぜご飯（四谷中）】	
★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	91.00	★食パン40g	0.00	米	90.00
しょうゆ	1.00	水	0.00	水	0.00	★食パン50g	0.00	水	0.00
サラダ油	3.00					★食パン60g	0.00		
豚かたこま肉	25.00	【鶏のレモンしょうゆ】		【◆いかのネギ塩焼き】		★食パン70g	97.00	干ひじき(ステンス釜、乾)	0.25
★むきえび	20.00	鶏もも皮なし切身40g	0.00	いか切身40g	0.00			国産わかめご飯の素	1.00
いか短冊	20.00	鶏もも皮なし切身50g	0.00	いか切身50g	0.00	【さつまいもクリーム】		白いりごま	1.00
にんじん	15.00	鶏もも皮なし切身60g	0.00	いか切身60g	0.00	さつまいも	30.00	油	0.50
たけのこ缶	15.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	いか切身70g	70.00	★バター	1.11	さとう	0.50
たまねぎ	30.00	酒	1.40	根しょうが	0.30	★生クリーム	5.33	しょうゆ	0.70
キャベツ	40.00	塩	0.14	にんにく	0.50	さとう	3.00		
もやし	30.00	こしょう	0.01	ながねぎ	5.50			【野菜の豆腐ハンバーグ（四谷中）】	
にら	5.00	さとう	1.40	酒	1.40	【●チキンのトマト煮込み】		1/2絞り豆腐 注文量を絞る	40.00
きくらげ	0.80	みりん	5.00	みりん	1.40	鶏もも皮なし角切り肉	65.00	豚もも挽肉	20.00
にんにく	0.30	しょうゆ	2.20	塩	0.45	塩	0.25	豚かた挽肉	20.00
根しょうが	0.50	レモン(果汁、生)	0.80	黒こしょう	0.02	こしょう	0.01	たまねぎ	29.00
油	1.00	鉄板油	0.00	しょうゆ	0.70	赤ワイン	1.25	にんじん	7.00
しょうゆ	2.00			ごま油	0.30	にんにく	0.25	油	0.50
塩	0.85	【♪野菜のごまドレッシング】		白いりごま	1.40	根しょうが	0.25	★殺菌液卵	6.00
こしょう	0.03	キャベツ	35.00	鉄板油	0.00	サラダ油	2.00	★パン粉	6.00
ごま油	0.70	にんじん	10.00			たまねぎ	75.00	★調理用牛乳	4.00
水	1.00	きゅうり	10.00	【◆人参きんぴら】		にんじん	35.00	★スキムミルク	2.00
でんぷん	3.00	(冷) ホールコーン	10.00	にんじん	34.00	じゃがいも	40.00	精製塩	0.60
		しょうゆ	2.00	ごぼう	21.25	トマトケチャップ	12.50	こしょう	0.03
【青のりポテト】		白つきごま	1.80	さつま揚げ	17.00	ホールトマト	25.00	鉄板油	0.00
くし型ポテト	80.00	塩	0.10	一味唐辛子	0.01	中濃ソース	3.10	トマトケチャップ	2.00
揚げ油	4.00	酢	1.10	サラダ油	0.85	塩	0.48	トマトピューレ	3.00
精製塩	0.25	さとう	1.00	しょうゆ	3.40	こしょう	0.01	ウスターソース	3.00
青のり	0.20	サラダ油	1.50	さとう	1.28	水	25.00	水	0.00
		こしょう	0.01	酒	0.85				
【◆青菜と豆腐のスープ】				ごま油	0.17	【大根のフレンチサラダ】		【小松菜のおひたし（四谷中 塩分）】	
カットわかめ	0.80	【◆呉汁】				きゅうり	7.00	こまつな	30.00
鶏むねこま肉	10.00	鶏むねこま肉	10.00	【◆かきたま汁】		にんじん	10.00	もやし	20.00
こまつな	20.00	大豆	5.00	鶏ももこま肉	25.00	だいこん	45.00	ちりめんじゃこ	3.00
えのきたけ	8.00	にんじん	15.00	★卵	20.00	酢	2.00	油揚げ	3.00
豆腐（絹ごし）	30.00	だいこん	25.00	豆腐（絹ごし）	20.00	サラダ油	1.50	さとう	0.60
ながねぎ	10.00	ながねぎ	10.00	にんじん	5.00	からし(粉)	0.05	しょうゆ	3.00
塩	0.90	油揚げ	6.00	たまねぎ	10.00	さとう	1.30	みりん	1.00
こしょう	0.02	豆腐（絹ごし）	15.00	こまつな	7.00	塩	0.40	塩	0.20
しょうゆ	1.50	こまつな	10.00	とうがん	20.00			水（だし汁）	5.00
けずり節	4.00	みそ	7.00	塩	0.90	【牛乳】			
水	125.00	赤みそ	6.00	しょうゆ	2.00	★牛乳	206.00	【根菜のみそ汁（四谷中）】	
ごま油	0.70	煮干し	2.00	けずり節	4.00			さつまいも	30.00
		水	115.00	水	120.00			れんこん	15.00
【牛乳】				でんぷん	1.00			にんじん	10.00
★牛乳	206.00	【果物(みかん)】						しめじ	5.00
		みかん	50.00	【山ぶどうゼリー】				こんにゃく	10.00
				山ぶどう果汁	6.00			ながねぎ	15.00
		【牛乳】		水	40.00			根しょうが	0.40
		★牛乳	206.00	さとう	4.00			煮干し	3.00
				もも(缶詰果肉)	25.00			みそ	12.00
				粉寒天	0.24			水	125.00
								ごま油	0.30
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00			【牛乳】	
								★牛乳	206.00

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目（小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、えび、かに、くるみ、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元八 2025-09-10 印刷

10月16日(木)		10月17日(金)		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)			
献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g
【スパゲティミートソース】			【ご飯】			【こぎつねごはん】			【カレーライス】		
★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	91.00	米	87.00	米	95.00		
オリーブ油	3.50	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00		
								鶏もも角切肉	35.00		
豚もも挽肉	30.00	【マーボー豆腐】			【鯖のごま風味焼き】			油揚げ	13.00	じゃがいも	60.00
豚かた挽肉	25.00	豆腐（絹ごし）	80.00	さば切身40g	0.00	さとう	2.20	たまねぎ	75.00		
赤ワイン	2.50	豚もも挽肉	30.00	さば切身50g	0.00	しょうゆ	2.50	にんじん	20.00		
たまねぎ	110.00	ながねぎ	20.00	さば切身60g	0.00	酒	1.00	にんにく	0.20		
にんじん	30.00	たまねぎ	10.00	さば切身70g	70.00	みりん	1.00	根しょうが	0.80		
セロリー	1.50	にんじん	27.00	白いりごま	0.50	水	3.50	サラダ油	1.70		
にんにく	0.50	にら	4.00	しょうゆ	3.80	白いりごま	4.00	★薄力粉	9.00		
油	1.50	根しょうが	1.40	酒	1.40			★バター	4.50		
ホールトマト	20.00	にんにく	0.30	一味唐辛子	0.01	【◆厚焼き卵】			サラダ油	5.00	
トマトケチャップ	14.00	油	1.00	みりん	2.80	★殺菌液卵		66.00	カレー粉	0.60	
トマトピューレ	27.00	さとう	2.20	鉄板油	1.00	豚もも挽肉		11.00	トマトケチャップ	4.50	
ウスターソース	4.50	しょうゆ	6.00			たまねぎ		22.00	ウスターソース	1.00	
塩	0.60	赤みそ	6.60	【五目きんぴら】		にんじん		11.00	中濃ソース	1.70	
こしょう	0.03	水	22.00	にんじん	18.00	干しいたけ(スライス)		0.33	塩	1.65	
★ナチュラルチーズ	3.00	でんぷん	2.20	ごぼう	18.00	油		0.55	こしょう	0.02	
		ごま油	0.50	たけのこ缶	14.00	さとう		1.21	カレー粉	0.60	
【えだまめサラダ】			トウバンジャン	0.25	(冷) さやいんげん	5.00	しょうゆ	1.21	しょうゆ	1.40	
(冷) むき枝豆	8.00			さつま揚げ	5.00	精製塩		0.55	水	82.00	
(冷) ホールコーン	12.00	【豆黒糖】			一味唐辛子	0.01	けずり節	0.33			
キャベツ	25.00	煎り大豆	8.00	油	0.50	水		5.50	【♪コーンスロー】		
きゅうり	20.00	黒砂糖	2.20	酒	1.00	油		1.10	キャベツ	50.00	
にんじん	5.00	水	0.85	さとう	1.00				(冷) ホールコーン	10.00	
酢	2.00			しょうゆ	3.00	【◆チンゲン菜のからしあえ】			にんじん	5.00	
さとう	0.90	【◆コーンと卵のスープ】				もやし		28.50	酢	2.00	
オリーブ油	2.00	★卵	25.00	【◆芋の子汁（豆腐なし）】			チンゲンツアイ	14.25	サラダ油	1.50	
塩	0.50	たまねぎ	30.00	鶏ももこま肉	9.30	にんじん		4.75	からし(粉)	0.05	
こしょう	0.01	(冷) ホールコーン	10.00	さといも	35.00	かまぼこ		4.75	さとう	1.30	
からし(粉)	0.05	クリームコーン缶	25.00	こんにゃく短冊	11.16	しょうゆ		1.90	塩	0.40	
		塩	1.50	だいこん	22.32	みりん		1.52			
【◆フルーツポンチ】			こしょう	0.03	にんじん	5.58	さとう	0.10	【りんごヨーグルト】		
フルーツミックス缶	50.00	けずり節	4.00	こまつな	13.95	塩		0.10	りんご(缶詰)	30.00	
オレンジジュース（調理用）	30.00	水	130.00	ながねぎ	9.30	からし(粉)		0.08	★調理用ヨーグルト	40.00	
		でんぷん	1.00	赤みそ	5.58						
【牛乳】				みそ	5.58	【●わかめとえのきのスープ】			【牛乳】		
★牛乳	206.00	【牛乳】			けずり節	3.72	カットわかめ	0.66	★牛乳	206.00	
		★牛乳	206.00	水	115.00	えのきたけ		16.50			
						(冷) ホールコーン		11.00			
				【牛乳】			ながねぎ	16.50			
				★牛乳	206.00	豆腐（絹ごし）		22.00			
						塩		1.10			
						こしょう		0.02			
						しょうゆ		1.32			
						ごま油		0.33			
						けずり節		3.30			
						水		143.00			
						【牛乳】					
						★牛乳		206.00			

〔 詳細 献立 表 〕

選択アレルギー：特定原材料8品目（小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、えび、かに、くるみ、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元八 2025-09-10 印刷

10月23日(木)		10月24日(金)		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)			
献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g
【古代米ごはん】			【ご飯】			【♪コーンピラフ】			【大山おこわ】		
米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00	米	74.00		
もち米	3.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	もち米	10.00		
赤米	3.00		0.00			鶏ももこま肉	10.00	水	0.00		
水	0.00	【さんまの甘辛短冊揚げ】			【#豆あじの唐揚げ】			たまねぎ	20.00	鶏ももこま肉	9.00
		さんま短冊	55.00	豆あじ	40.00	にんじん	10.00	あごちくわ	7.00		
【●さごちの照り焼き】			根しょうが	1.50	塩	0.20	(冷) ホールコーン	20.00	にんじん	10.00	
さごち切身40g	0.00	酒	1.50	こしょう	0.04	パセリ(乾)	0.05	ごぼう	4.00		
さごち切身50g	0.00	しょうゆ	3.00	でんぷん	5.00	油	0.65	干しいたけ(スライス)	0.50		
さごち切身60g	0.00	でんぷん	8.00	揚げ油	3.00	塩	1.00	油揚げ	6.00		
さごち切身70g	70.00	揚げ油	4.00			こしょう	0.03	(冷) さやいんげん	3.00		
酒	2.00	しょうゆ	1.70	【肉にんじん(図書コラボ)】				サラダ油	1.30		
みりん	1.30	さとう	1.30	じゃがいも	40.00	【♪白身魚のハーブ焼き】			しょうゆ	4.00	
さとう	1.00	みりん	1.70	豚かたこま肉	25.00	ホキ切り身40g	0.00	さとう	1.20		
しょうゆ	4.00	水	1.70	たまねぎ	50.00	ホキ切り身50g	0.00	酒	1.30		
精製塩	0.10	白いりごま	0.80	にんじん	60.00	ホキ切り身60g	0.00	みりん	1.30		
鉄板油	0.50			糸こんにゃく	20.00	ホキ切り身70g	70.00	水	2.00		
		【なすのみそ汁】			(冷) さやいんげん	5.00	塩	0.27			
【ほうれんそうのおひたし】			なす	5.00	油	1.00	こしょう	0.01	【■つくね焼き】		
ほうれんそう	20.00	かぶ	10.00	さとう	2.00	白ワイン	2.00	1/2絞り豆腐	注文量を絞る	50.00	
もやし	30.00	だいこん	30.00	しょうゆ	5.50	セロリー	0.25	鶏もも挽肉	25.00		
にんじん	5.00	ながねぎ	15.00	みりん	1.00	乾燥パジル	0.10	ながねぎ	15.00		
かつおぶし粉	0.30	豆腐(絹ごし)	10.00	精製塩	0.10	にんにく	0.30	根しょうが	0.50		
水(だし汁)	0.50	油揚げ	8.00	水	25.00	パセリ(乾)	0.10	★卵	5.00		
塩	0.05	赤みそ	5.00	【ツナサラダ(小松菜入り)】			オリーブ油	1.00	酒	1.00	
みりん	1.50	みそ	6.00	キャベツ	30.00	【♪ABCスープ(ミネストローネ)】			しょうゆ	2.00	
しょうゆ	1.80	煮干し	3.00	こまつな	10.00	★アルファベットマカロニ	7.20	★調理用牛乳	1.00		
		水	130.00	にんじん	10.00	豚ももこま肉	9.00	★パン粉	3.00		
【けんちん汁(注意)】				(冷) ホールコーン	5.00	ベーコン短冊	4.50	鉄板油	1.00		
豚ももこま肉	23.75	【◆小松菜の彩り和え】			ツナ	10.00	油	0.45	しょうゆ	3.00	
じゃがいも	19.00	こまつな	9.50	酢	2.00	たまねぎ	31.50	みりん	3.50		
だいこん	14.25	もやし	33.25	油	1.00	にんじん	13.50	さとう	1.00		
ごぼう	9.50	にんじん	9.50	塩	0.20	キャベツ	27.00	でんぷん	0.50		
にんじん	9.50	油揚げ	6.65	こしょう	0.01	ホールのトマト	27.00	水	0.50		
ながねぎ	9.50	かつおぶし粉	0.48	からし(粉)	0.05	セロリー	0.90	【おおか和え】			
こまつな	9.50	塩	0.10			塩	0.72	こまつな	20.00		
こんにゃく短冊	9.50	みりん	1.90	【牛乳】			こしょう	0.02	もやし	20.00	
油揚げ	7.60	さとう	0.48	★牛乳	206.00	けずり節	3.60	にんじん	10.00		
サラダ油	1.14	しょうゆ	2.38			水	108.00	しょうゆ	2.00		
塩	0.20					【ジャーマンポテト】			みりん	0.50	
けずり節	2.85	【牛乳】				じゃがいも	66.00	かつおぶし粉	0.50		
水	104.50	★牛乳	206.00			ベーコン	6.60	【さつまいものみそ汁(豆腐をやめる)】			
しょうゆ	5.00					たまねぎ	27.50	さつまいも	31.50		
【果物(菊花みかん)】						ピーマン	5.50	たまねぎ	22.50		
みかん	20.00					油	1.10	豆腐(絹ごし)	22.50		
【牛乳】						★バター	0.55	油揚げ	7.20		
★牛乳	206.00					塩	0.44	こまつな	13.50		
						こしょう	0.02	みそ	9.90		
								けずり節	3.60		
						【牛乳】			水	117.00	
						★牛乳	206.00				
								【牛乳】			
								★牛乳	206.00		

[詳細 献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目（小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、えび、かに、くるみ、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元八

2025-09-10 印刷

10月30日(木)		10月31日(金)									
献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g
【ご飯】			【食パン】								
米	91.00		★食パン40g		0.00						
水	0.00		★食パン50g		0.00						
			★食パン60g		0.00						
【なすと豚肉の味噌炒め】			★食パン70g		70.00						
なす	35.00										
油	1.00	【■手作りりんごジャム】									
豚ももこま肉	40.00	りんご(缶詰)		15.00							
豚バラこま肉	20.00	りんご		15.00							
酒	1.00	レモン(果汁、生)		0.15							
塩	0.20	さとう		6.00							
根しょうが	0.50	水		3.00							
にんにく	0.20										
たまねぎ	60.00	【●パンプキンシチュー】									
ながねぎ	10.00	鶏もも皮なしこま肉		16.50							
にんじん	15.00	ベーコン短冊		5.50							
油	1.00	かぼちゃ		44.00							
さとう	1.00	にんじん		27.50							
しょうゆ	1.70	たまねぎ		44.00							
赤みそ	4.00	マッシュルーム		11.00							
みりん	1.50	油		1.65							
ごま油	0.80	★薄力粉		8.25							
一味唐辛子	0.01	★バター		4.40							
でんぷん	1.00	サラダ油		3.85							
		★調理用牛乳		88.00							
【◆野菜のごま風味】			塩		1.30						
こまつな	18.00	こしょう		0.02							
もやし	27.00	水		27.50							
にんじん	13.50	★生クリーム		2.20							
塩	0.54										
ごま油	0.90	【●オニオンドレッシングサラダ】									
白いりごま	0.72	キャベツ		34.43							
		にんじん		7.65							
【◆春雨スープ(青梗菜)】			きゅうり		11.48						
豚もも挽肉	10.30	(冷)ホールコーン		3.83							
にんじん	12.36	酢		1.53							
ながねぎ	15.45	サラダ油		1.53							
干しいたけ(スライス)	0.52	しょうゆ		1.99							
たけのこ缶	15.45	塩		0.15							
チンゲンツァイ	15.45	さとう		0.77							
はるさめ	3.09	たまねぎ		4.59							
塩	1.03										
しょうゆ	1.55	【牛乳】									
けずり節	3.09	★牛乳		206.00							
水	154.50										
ごま油	0.41										
【果物(菊花みかん)】											
みかん	20.00										
【牛乳】											
★牛乳	206.00										