



すこやかすくーるらんち



※物資の都合により献立を変更する場合があります。



甲奴学校給食共同調理場

※ は牛乳を表しています。

月			火			水			木			金																	
3 りっちゃん サラダ わかめごはん ぶたじゃが	エネルギー		4 いとかがまあえ ごはん みそしる	エネルギー		5 にしよく ビーンズ もちむぎ ごはん	エネルギー		6 かみかみあえ ごはん ぐだくさん スープ	エネルギー		7 こいわしと だいずのチリソース むぎごはん ワンタンスープ	エネルギー																
	小学校	586kcal		小学校	654kcal		小学校	694kcal		小学校	645kcal		小学校	622kcal															
	中学校	給食なし		中学校	808kcal		中学校	862kcal		中学校	795kcal		中学校	763kcal															
	家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの																
たまご		色の濃い野菜		乳製品		海藻類		肉類																					
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄															
おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる													
ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム かつおぶし しおこんぶ チーズ		にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン		こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら		ぎゅうにゅう さば わかめ かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ こざかな		キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ こまつな		こめ さとう		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト さきいか ミートボール		だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー パセリ		こめ あぶら こま じゃがいも		ぎゅうにゅう こいわし だいず		たまねぎ にんじん えだまめ ししいだけ しろねぎ だけのこ		こめ むぎ こめこ あぶら さとう ワンタンのかわ							
10 あつあげ チャンプルー れいとう みかん むぎごはん もずくスープ	エネルギー		11 こうみあえ ごはん とうふの すましじる	エネルギー		12 ぶたにくとこんにゃくの ぶりからいため もちむぎ ごはん みそラーメン スープ	エネルギー		13 スパゲティ サラダ きなこ あげばん ベーコンポテト スープ	エネルギー		14 ちゅうか サラダ むぎごはん マーボー あつあげ	エネルギー																
	小学校	641kcal		小学校	573kcal		小学校	664kcal		小学校	607kcal		小学校	670kcal															
	中学校	790kcal		中学校	699kcal		中学校	862kcal		中学校	745kcal		中学校	828kcal															
	家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの		家庭でおぎないたいもの														
いも類		色の濃い野菜		たまご		色		色		海藻類																			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄															
おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる													
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず たまご かつおぶし もずく とうふ		キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ えのきだけ みかん		こめ むぎ あぶら		ぎゅうにゅう さわら みそ ハム とうふ わかめ		だいこん にんじん きゅうり こまつな ぶなしめじ えのきだけ		こめ あぶら さとう		ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン きなこ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ		コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨ スパゲティ じゃがいも		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく ハム みそ		たまねぎ にんじん ねぎ ししいだけ こまつな キャベツ もやし きゅうり		こめ むぎ あぶら さとう こま							
17 あかたまねぎの かいそうサラダ ひじきごはん チゲふう みそスープ	エネルギー		18 ほうれんそうの あえもの こいわしの うめかあげ ごはん はくさいの みそしる	エネルギー		19 レッドオニオンマリネ チリコンカン ライス こうぬやさいの コンソメスープ	エネルギー		20 あらめ サラダ ごはん とりにくの しおからあげ やさいたっぶり みそしる	エネルギー		21 アスパラ サラダ もちむぎ ごはん ほうれんそうの ミルクグラタン キャベたま スープ	エネルギー																
	小学校	540kcal		小学校	605kcal		小学校	628kcal		小学校	652kcal		小学校	657kcal															
	中学校	698kcal		中学校	785kcal		中学校	817kcal		中学校	835kcal		中学校	854kcal															
	家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの		家庭でおぎないたいもの														
いも類		種実類				色		色		海藻類																			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄															
おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる													
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず わかめ かいそう ぶたにく ひじき とうふ みそ		にんじん ごぼう ししいだけ えだまめ ブロッコリー はくさい あかたまねぎ ゆず ぶなしめじ えのきだけ もやし いら		こめ あぶら さとう		ぎゅうにゅう こいわし ハム あぶらあげ わかめ みそ		ほうれんそう キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ ぶなしめじ		こめ さとう あぶら もちむぎ		ぎゅうにゅう とりにく あらめ ちくわ チーズ とうふ みそ		キャベツ にんにく きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ		こめ あぶら さとう でんぶん こめこ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご		ほうれんそう たまねぎ にんじん アスパラガス あかたまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ		こめ もちむぎ じゃがいも マカロニ こめこ パンこ さとう							
24 きりぼしだいこんの サラダ とりそぼろ ごはん つみれの すましじる	エネルギー		25 てっつ サラダ ごはん やきししゃも もずくの みそしる	エネルギー		26 カレーライス まめつこ サラダ	エネルギー		27 ピリから きゅうり だいず ふろかけ ごはん こうやどうふの たまごとし	エネルギー		28 あかたまねぎの サラダ むぎごはん わけめスープ	エネルギー																
	小学校	540kcal		小学校	618kcal		小学校	576kcal		小学校	602kcal		小学校	570kcal															
	中学校	702kcal		中学校	801kcal		中学校	749kcal		中学校	779kcal		中学校	713kcal															
	家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの			家庭でおぎないたいもの		家庭でおぎないたいもの														
						色		色																					
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄															
おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		おもに体を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる													
ぎゅうにゅう とりにく ハム つみれ		ごぼう にんじん しょうが えだまめ だいこん キャベツ きゅうり コーン ぶなしめじ だいこん ほうれんそう		こめ あぶら さとう		ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず チーズ もずく あぶらあげ とうふ みそ		ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ		こめ さとう ノンエッグマヨ		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ミックスビーンズ だいず		たまねぎ ぶなしめじ にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり		こめ じゃがいも あぶら さとう		ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく だいず		こまつな たまねぎ にんじん ししいだけ きゅうり にんにく		こめ あぶら じゃがいも さとう		ぎゅうにゅう きょうざ だいず ツナ わかめ		あかたまねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ		こめ むぎ あぶら さとう こま	

6月3日(月)				6月4日(火)				6月5日(水)				6月6日(木)				6月7日(金)				6月10日(月) 第1料理【弁飯】				6月11日(火)				6月12日(水)				6月13日(木)				6月14日(金)				6月17日(月)小笠小学校 アメリカス市訪問園				6月18日(火)			
わかめごはん 豚じゃが りっちゃんサラダ				ごはん さばのピリ辛焼き 糸かま和え 味噌汁 ごきなくん				もち麦ごはん 高野豆腐の含め煮 はくさいのおかか和え 二色ピーンズ				ごはん タンダーリーチキン かみかみ和え 具だくさんスープ				麦ごはん 小いわしと大豆のチリソース ワンタンスープ				麦ごはん 厚揚げチャンプルー もずくスープ 冷凍みかん				ごはん さわらの西京焼き 香味和え 豆腐のすまし汁				もち麦ごはん 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め みそラーメンスープ				きなこ揚げハン スパゲティサラダ ベーコンポテトスープ				麦ごはん マーボ厚揚げ 中華サラダ				ひじきごはん 赤たまねぎの海藻サラダ チゲ風みそスープ				ごはん 小いわしの梅香揚げ ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁			
食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量								
牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206								
米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91	米		70	91								
強化米		0.2	0.26	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3								
炊き込みわかめ		2	2.6	さば		50	60	もち麦		14	18	鶏もも肉		40	52	強化米		0.2	0.26	強化米		0.2	0	さわら		40	52.0	みそ		3	3.9	豚もも肉		20	26	塩		0.4	1								
豚もも肉		20	26	酒		1	1	高野豆腐		15	20	カレー粉		0.5	1	小いわしのから揚げ		30	39	豚もも肉		15	20	みそ		3	3.9	豚もも肉		20	26	塩		0.4	1	厚揚げ		80	104								
じゃがいも		50	65	みりん		1.5	1.95	鶏むね肉		10	13	おろしにんにく		0.5	1	乾だし		4	5.2	塩		0.1	0	白みそ		5	6.5	にんじん		8	10	みそ		3	3.9	豚もも肉		10	13								
にんじん		15	19.5	薄口醤油		3	4	じゃがいも		25	33	ヨーグルト		13	17	米粉		2	2.6	薄口醤油		1	1	酒		2	2.6	乾しいたけ		0.5	1	みそ		3	3.9	豚もも肉		10	13								
たまねぎ		50	65	トウバンジャン		0.1	0	にんじん		10	13	ケチャップ		6	8	塩		0.2	0.26	強化米		0.2	0	さわら		40	52.0	みそ		3	3.9	豚もも肉		20	26	塩		0.4	1								
しらたき		40	52	塩		0.1	0	たまねぎ		30	39	ウスターソース		2	3	たまねぎ		30	39	厚揚げ		65	85	ごぼう		13	17	きゅうり		7	9	にんじん		8	10	にんじん		5	6.5								
カットいんげん		5	6.5	キャベツ		30	39	カットいんげん		5	7	塩		0.15	0	にんじん		15	19.5	キャベツ		35	46	ピーマン		5	6.5	ピーマン		5	7	ごぼう		5	7	ホールコーン冷凍		7	9.1								
酒		1	1.3	きゅうり		10	13	乾しいたけ		0.5	1	こしょう		0.02	0	むきえだまめ		5	6.5	にんじん		8	10	キャベツ		30	39	チキンハム		5	6.5	乾しいたけ		1	1	つぎこんにゃく		10	13								
三温糖		2.2	2.86	にんじん		5	7	みりん		1	1	乾しいたけ		0.5	1	きゅうり		15	19.5	たまねぎ		30	39	ノンエッグマヨ		8	10	おろししょうが		0.3	0	油揚げ		5	6.5	薄口醤油		2	2.6								
薄口醤油		4.2	5.46	カットわかめ		0.35	0	三温糖		2	3	切干だいこん		6	8	白ねぎ		5	6.5	ゆでだいず		8	10	チキンハム		5	6.5	こまつな		5	7	塩		0.1	0	おろしにんにく		1	1								
薄口醤油		2	2.6	糸かまぼこ		13	17	薄口醤油		3	4	キャベツ		15	20	たけのこ水煮		5	7	みそ		3	3.9	こまつな		5	7	こしょう		0.12	0	乾しいたけ		1	1	乾しいたけ		1	1								
みりん		1	1.3	米酢		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4								
水		25	32.5	三温糖		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4								
水		25	32.5	塩		0.1	0	削り節		0.8	1	さいきん		3	4	三温糖		2.2	2.86	薄口醤油		2.5	3	米酢		2.6	3.4	三温糖		1.4	2	じゃがいも		25	33	三温糖		1.2	2								
チキンハム		5	6.5	薄口醤油		2.4	3	水		80	104	ごま油		1	1	酒		0.5	0.65	酒		0.6	1	三温糖		1.2	1.6	薄口醤油		3.6	5	たまねぎ		25	33	中華だし		0.7	1								
キャベツ		30	39	きゅうり		5	6.5	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33								
きゅうり		5	6.5	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33								
ブロッコリー冷凍		5	6.5	だいこん		20	26	ブロッコリー冷凍		5	6.5	だいこん		20	26	ブロッコリー冷凍		5	6.5	だいこん		20	26	ブロッコリー冷凍		5	6.5	だいこん		20	26	ブロッコリー冷凍		5	6.5	だいこん		20	26								
ホールコーン冷凍		5	6.5	にんじん		10	13	たまねぎ		20	26	焼きちくわ		5	7	アスバラガス		15	19.5	ホールコーン冷凍		5	6.5	たまねぎ		20	26	焼きちくわ		5	7	アスバラガス		15	19.5	ホールコーン冷凍		5	6.5								
にんじん		15	19.5	たまねぎ		20	26	焼きちくわ		5	7	アスバラガス		15	19.5	ホールコーン冷凍		5	6.5	たまねぎ		20	26	焼きちくわ		5	7	アスバラガス		15	19.5	ホールコーン冷凍		5	6.5	たまねぎ		20	26								
サイコロチーズ		5	6.5	油揚げ		7	9	かつお節		0.5	1	ミートボール冷凍		20	26	たまねぎ		5	6.5	ゆでだいこん		8	10	チキンハム		5	6.5	こまつな		5	7	塩		0.1	0	こしょう		0.02	0								
かつお節		1	1.3	豆腐		20	26	薄口醤油		1.5	2	じゃがいも		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33	はくさい		25	33								
塩昆布		2	2.6	こまつな		5	7	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9	みそ		3	3.9								
サラダ油		1	1.3	だしiriこ		3	4	乾だし		4	5.2	塩		0.1	0	こしょう		0.02	0	みそ		3	3.9	豚もも肉		20	26	塩		0.4	1	厚揚げ		80	104	豚ミンチ		15	20								
米酢		3	3.9	みそ		8	10	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4	薄口醤油		3	4								
三温糖		1	1.3	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156	水		120	156								

6月19日(水)				6月20日(木)				6月21日(金)				6月24日(月)				6月25日(火)				6月26日(水)				6月27日(木)				6月28日(金)			
アメリカス市訪問園の甲斐中学校								みよしふるさとランチの日【牛乳】																							
チリコンカンライス (もち麦ごはん) レッドオニオンマリネ 甲斐野菜のコンソメスープ				ごはん 鶏肉の塩から揚げ あらめサラダ 野菜たっぷり味噌汁				もち麦ごはん ほうれん草のミルクグラタン アスパラサラダ キャベツたまスープ				鶏そぼろごはん 切干大根のサラダ つみれのすまし汁				ごはん やしきしゃも 鉄骨サラダ もずくの味噌汁				カレーライス まめつこサラダ				ごはん 高野豆腐の卵とじ ピリ辛きゅうり 大豆ふりかけ				麦ごはん 揚げぎょうざ 赤たまねぎのサラダ わかめスープ			
食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量	食品名	小分量	中分量	大分量
牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8		牛乳	206	267.8	
米	60	78		米	70	91		米	60	78		米	65	84.5		米	70	91		米	70	91		米	70	91		米	65	84.5	
強化米	0.2	0.3		強化米	0.2	0.26		強化米	0.2	0.26		強化米	0.2	0.26		強化米	0.2	0.3		強化米	0.2	0.3		強化米	0.2	0.26		強化米	0.2	0.26	
もち麦	14	18						もち麦	14	18.2			0.5	0.65																	
				鶏もも肉	40	50										豚もも肉	33	43		高野豆腐	10	13									
豚ミンチ	46	60		おろしにんにく	0.4	1		鶏もも肉	30	39		鶏ミンチ	20	26		酒	0.5	1		じゃがいも	25	33		鶏もも肉	10	13		スクール餃子	32	48	
おろしにんにく	0.25	0		サラダ油	1	1		ほうれんそう	10	13		おろししょうが	0.4	0.52		たまねぎ	40	52		鶏もも肉	10	13		油	3	3.9					
	1	1			0.6	1		じゃがいも	15	19.5		ごぼう	6	7.8		ほしひじき	2	3		ぶなしめじ	10	13		じゃがいも	20	26					
たまねぎ	40	52		ごま油	0.6	1		たまねぎ	15	19.5		にんじん	6	7.8		ゆでだいず	5	7		にんじん	7	9		こまつな	13	16.9		赤たまねぎ	20	26	
にんじん	8	10		三温糖	0.5	1		にんじん	5	6.5		むきえだまめ	4	5.2		三温糖	0.5	1		おろしにんにく	0.5	1		にんじん	30	39		ゆでだいず	10	13	
ミックスビーンズ	12.5	16		米粉	6	8			0.12	0.156			1.7	2.21		漬口醤油	0.7	1		おろししょうが	0.5	1		たまねぎ	5	7		まぐろ水煮	7	9	
ズッキーニ	5	7		でん粉	1	1		こうじ	0.01	0.013		薄口醤油	2.5	3.25		ブロックリー冷凍	7	9		サラダ油	0.5	1		乾しいたけ	2.5	3		キャベツ	10	13	
コンソメ	1.1	1		油	3	4		マカロニ	7	9.1		塩	0.08	0.104		キャベツ	20	26		アレルギー用カレー	10	13		サラダ油	1	1		きゅうり	5	7	
	30	39						調理乳	40	52		サラダ油	1	1.3		マカロチーズ	8	10		アレルギー	0.5	1		漬口醤油	4	5		おろしにんにく	0.1	0	
チリパウダー	0.05	0		あらめ	1.5	2		コンソメ	1	1.3		三温糖	5	6.5		野菜ブイヨン	1	1		三温糖	0.5	1		米酢	3	4		赤たまねぎ	3	4	
ピーマン	5	7		三温糖	0.5	1		米粉	5	6.5			5	6.5		ハンエングマヨ	7	9		ウスターソース	1	1		酒	1	1		三温糖	0.5	1	
塩	0.2	0		漬口醤油	1	1		ミックスチーズ	10	13		切干だいこん	5	6.5		塩	0.2	0		ケチャップ	1	1		塩	0.1	0		薄口醤油	1.5	2	
ケチャップ	14	18		キャベツ	20	26		パン粉	1	1.3		キャベツ	20	26		しょう	0.02	0						削り節	1.6	2		塩	0.1	0	
赤ワイン	1.5	2		きゅうり	20	26						きゅうり	10	13						まぐろ水煮	5	7		水	30	39		こしょう	0.01	0	
こしょう	0.02	0		焼きちくわ	5	7		アスパラガス	15	19.5		ホールコーン冷凍	5	6.5		もずく	19	25		キャベツ	23	30						サラダ油	0.3	0	
ローリエ	0.02	0		サイコロチーズ	6	8		赤たまねぎ	20	26		チキンハム	6	7.8		油揚げ	5	7		もやし	15	20		きゅうり	36	47					
ダイストマト	30	39		サラダ油	0.3	0		にんじん	5	6.5		サラダ油	1	1.3		豆腐	13	17		きゅうり	4	5		塩	0.1	0.13		たまねぎ	20	26	
漬口醤油	0.75	1		米酢	1.8	2		きゅうり	5	6.5		米酢	2	2.6		たまねぎ	30	39		きゅうり	5	7		にんじん	10	13		だいこん	15	20	
				三温糖	0.5	1		米酢	3	3.9		三温糖	0.5	0.65		三温糖	6	8		ゆでだいず	5	7		おろしにんにく	0.1	0		えのきたけ	5	7	
赤たまねぎ	30	39		薄口醤油	1.5	2		三温糖	0.5	0.65		薄口醤油	2	2.6		えのきたけ	5	7		にんじん	5	7		塩	0.15	0		カットわかめ	0.8	1	
米酢	1.5	2		塩	0.08	0		薄口醤油	1.5	2		塩	0.1	0.13		ねぎ	5	7		薄口醤油	2.2	3		三温糖	0.4	1		にんじん	5	6.5	
塩	0.1	0		こしょう	0.01	0		塩	0.1	0		こしょう	0.01	0		だししいりこ	3	4		三温糖	1	1		漬口醤油	0.6	1		薄口醤油	2.5	3	
三温糖	0.7	1						こしょう	0.01	0						みそ	8	10		米酢	2.2	3		ごま油	0.5	1		漬口醤油	0.6	1	
こしょう	0.02	0		豆腐	20	26						太刀魚つみれ	13	17		水	120	156													
サラダ油	1	1		はくさい	20	26		キャベツ	25	33		ぶなしめじ	12	16																	
				たまねぎ	20	26		卵	10	13		にんじん	7	9																	
カットペーコン	6	8		ぶなしめじ	5	7		でん粉	1	1		だいこん	20	26																	
たまねぎ	25	33		えのきたけ	5	7		たまねぎ	20	26		ほうれんそう	10	13																	
にんじん	6	8		にんじん	5	7		にんじん	5	7		薄口醤油	3.5	5																	
キャベツ	20	26		だししいりこ	3	4		ぶなしめじ	5	7		塩	0.17	0																	
えのきたけ	5	7		みそ	8	10		削り節	3	4																					
ぶなしめじ	5	6.5		水	120	156		コンソメ	0.8	1		水	120	156																	
コンソメ	1	1.3						薄口醤油	0.5	1																					
薄口醤油	1.7	2.21						塩	0.1	0																					
塩	0.08	0.104						水	120	156																					
こしょう	0.02	0.026																													
水	120	156																													