

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月4日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[麦ご飯75g]		
水稻穀粒(精白米)	71.00	g
おむぎ(米粒麦)	4.00	g
[ヤンニョムチキン]		
小:鶏むね切身50g	1.00	個
中:鶏むね切身60g	1.00	個
料理酒1.8L	1.00	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.10	g
食塩1kg	0.10	g
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00	g
大豆白絞油	4.00	g
ドトドチャップデリカース	4.00	g
こいくちしょうゆ	2.50	g
本みりん1.8L	2.50	g
田舎みそ(麦赤)1kg	1.30	g
三温糖	0.40	g
水	5.00	g
[ナムル]		
切干大根(ニシム)	4.00	g
ほうれん草	15.00	g
太もやし	10.00	g
にんじん	5.00	g
スーパ系かまぼこ(ほぐし)	7.00	g
すりごま(白)	1.00	g
こいくちしょうゆ	2.00	g
ごま油1.65kg	0.50	g
[キムチスープ]		
国産SPF豚ももスライスIQF	15.00	g
料理酒1.8L	0.50	g
サラダ油1.5kg	0.25	g
玉葱	15.00	g
にんじん	7.00	g
ごぼう	7.00	g
白菜キムチ	7.00	g
JFSAつきこんにゃく1kg	7.00	g
きざみ揚げ(ニシム)	3.00	g
ねぎ	1.20	g
大和米味噌(白)1kg	2.00	g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.00	g

2025年11月5日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おむぎ(米粒麦)	4.00 g
[白身魚の梅マヨ焼き]	
小:ホキ 40g	1.00 切
中:ホキ 50g	1.00 切
料理酒1.8L	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g
梅肉ペースト紀州	2.00 g
QPノエッグ マネース (卵不使用)	6.00 g
[●炒り豆腐]	
しぼり豆腐	25.00 g
鶏肉(モ肉ダ イ)2cmカットIQF	10.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
●いりたまご(真空)	10.00 g
追加食材:鶏肉(モ肉ダ イ)2cmカットIQF	10.00 g
にんじん	5.00 g
玉葱	10.00 g
ねぎ	2.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
さいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.40 g
食塩 1kg	0.10 g
ごま油 1.65kg	0.80 g
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25.00 g
玉葱	15.00 g
にんじん	7.00 g
えのきたけ	7.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
煮干しだし	1.30 g

2025年11月6日(木)

料理名／食品名	一人分量
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ビタバン]	
小:ビタバン 約60g	1.00 個
中:ビタバン 約80g	1.00 個
[コロッケ]	
小:国産豚肉コロッケ 40g	1.00 個
中:国産豚肉コロッケ 60g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[ツナサラダ]	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
キャベツ	17.00 g
きゅうり	13.00 g
にんじん	5.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
スーパーサイトコーン	5.00 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
QPノック マネース (卵不使用)	5.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ハス 風車コショ-300g	0.02 g
[スバゲディボロネーゼ]	
ハゴ スバゲディボロネーゼ 1.6mm	25.00 g
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g
国産牛肉ももミンチIQF	10.00 g
おろし生にんにく 1kgJFDA	0.20 g
おろし生しょうが 1kgJFDA	0.20 g
サラダ油 1.5kg	0.20 g
赤ワイン 1.8L	1.00 g
玉葱	45.00 g
にんじん	5.00 g
ぶなしめじ	5.00 g
トマトチップ デリカ1-ス	15.00 g
冷凍カットトマト	5.00 g
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2025年11月7日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[かみかみ丼の具]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40	g
料理酒1.8L	1.00	g
サラダ油 1.5kg	1.00	g
ごぼう	15.00	g
JFSAつきこんにゃく 1kg	10.00	g
にんじん	10.00	g
太もやし	10.00	g
にら	5.00	g
いりごま(白)1kg	1.70	g
こいくちしょうゆ	4.00	g
三温糖	3.00	g
本みりん 1.8L	1.70	g
コチュジャン	1.00	g
ごま油 1.65kg	0.80	g
テオ豆板醤 1kg	0.10	g
[ゆず香和え]		
きゅうり	25.00	g
小松菜	15.00	g
スーパースイートコーン	8.00	g
スーパ系かまぼこ(ほぐし)	7.00	g
うすくちしょうゆ	1.80	g
穀物酢	1.50	g
三温糖	0.60	g
ゆず酢	0.50	g
[豆ペーストのみずく汁]		
美ら海育ちもずく	15.00	g
にんじん	5.00	g
玉葱	15.00	g
えのきたけ	10.00	g
冷凍ミニ絹厚揚げ	15.00	g
ねぎ	1.20	g
白花豆&白いんげん豆ペースト	15.00	g
煮干しだし	1.30	g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00	g
大和米味噌(白)1kg	7.00	g

2025年11月10日(月)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[タンダーチキン]		
小:鶏肉モモ切身50g	1.00	個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00	個
食塩 1kg	0.20	g
ハウス風車ジョー300g	0.02	g
QP/ハエグ マヨネーズ(卵不使用)	5.50	g
トマトチャップ デリカース	3.50	g
カレー粉(純)200g	0.10	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.10	g
[オアシスイートポテト]		
さつまいも	20.00	g
島根県産やきいもペースト	25.00	g
りんご	5.00	g
干しがき	4.00	g
生クリーム	2.00	g
シリアルモン100(720ml)ニシメ	0.30	g
サウ印純粋ハチミツ	1.00	g
クッキングアーモンド(スライス)	0.80	g
有塩バター450g	0.20	g
[豆乳スープ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
料理酒1.8L	0.50	g
玉葱	20.00	g
にんじん	5.00	g
キャベツ	10.00	g
チンゲンツァイ	10.00	g
にら	5.00	g
豆乳	20.00	g
中華スープ(理研)	0.50	g
田舎みそ(麦赤)1kg	4.00	g
うすくちしょうゆ	1.00	g
ハウス風車ジョー300g	0.02	g

2025年11月11日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[翔陽米ごはん75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[鯖の塩唐揚げ]		
小:ミト真鯖塩水漬切身(浜田産)50g	1.00	個
中:ミト真鯖塩水漬切身(浜田産)60g	1.00	個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.25	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.25	g
中華スープ(理研)	0.25	g
料理酒1.8L	1.00	g
米粉	7.00	g
大豆白絞油	4.00	g
[豚肉と大根の炒め物]		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00	g
サラダ油 1.5kg	0.30	g
料理酒1.8L	1.00	g
乾し椎茸(美都産)	0.50	g
だいこん	30.00	g
小松菜	10.00	g
玉葱	10.00	g
にんじん	5.00	g
中華スープ(理研)	0.70	g
本みりん 1.8L	1.00	g
こいくちしょうゆ	0.80	g
ごま油 1.65kg	0.20	g
[真砂豆腐のみそ汁]		
木綿豆腐	25.00	g
玉葱	15.00	g
にんじん	10.00	g
白ねぎ	5.00	g
乾燥わかめ(華)500g	0.30	g
大和米味噌(白)1kg	7.00	g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00	g
煮干しだし	1.30	g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月12日(水)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[麦ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	71.00	g
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g
[厚あげと高菜の肉もそ丼の具]		
国産SPF豚ミンチIQF	40.00	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20	g
料理酒1.8L	1.00	g
サラダ油 1.5kg	1.00	g
厚揚げ	20.00	g
玉葱	30.00	g
たかな	10.00	g
チオ豆板醤 1kg	0.20	g
田舎みそ(麦赤)1kg	4.50	g
こいくちしょうゆ	3.00	g
三温糖	1.50	g
馬鈴しょ澱粉1kg	2.00	g
ごま油 1.65kg	0.50	g
[●たまごスープ]		
にんじん	5.00	g
玉葱	10.00	g
白菜	20.00	g
にら	5.00	g
乾し椎茸(美都産)	0.50	g
●たまご	15.00	g
代替食材: 冷凍はんぺん	10.00	g
馬鈴しょ澱粉1kg	1.00	g
中華スープ(理研)	1.00	g
うすくちしょうゆ	2.00	g
食塩 1kg	0.15	g
ハウス風車300g	0.02	g
[ブルーベリーヨーグルト]		
国産フルーグ(苺ミカリンゴ)	15.00	g
ヨーグルト(全脂無糖)	50.00	g
ブルーベリー(ジャム)	5.00	g

2025年11月13日(木)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[翔陽米ごはん75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[豚肉のしょうが炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00	g
料理酒1.8L	1.00	g
サラダ油 1.5kg	1.00	g
玉葱	20.00	g
キャベツ	35.00	g
おろし生しょうが1kgJFDA	1.00	g
こいくちしょうゆ	4.00	g
本みりん 1.8L	1.60	g
三温糖	0.70	g
馬鈴しょ澱粉1kg	1.00	g
[おから和え]		
おから(新製法)	7.00	g
にんじん	10.00	g
白菜	20.00	g
きゅうり	10.00	g
あご入野焼き 3mm×1/4カット	5.00	g
穀物酢	0.80	g
三温糖	0.30	g
食塩 1kg	0.05	g
QP/ソエグ マネーヌ(卵不使用)	7.00	g
[しじみ汁]		
矢道湖産冷凍しじみ	40.00	g
白ねぎ	5.00	g
料理酒1.8L	1.00	g
大和米味噌(白)1kg	7.00	g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00	g
うすくちしょうゆ	0.20	g

2025年11月14日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[鰯の和風トマトあんかけ]	
アジ開き 40g	1.00 個
料理酒1.8L	1.00 g
こいくちしょうゆ	0.80 g
本みりん 1.8L	0.50 g
米粉	7.00 g
大豆白絞油	5.00 g
玉葱	5.00 g
冷凍カットトマト	15.00 g
本みりん 1.8L	3.00 g
こいくちしょうゆ	2.30 g
馬鈴しよ澱粉1kg	2.00 g
だし昆布	0.30 g
水	10.00 g
[大根のゆず昆布和え]	
大根	45.00 g
きゅうり	3.00 g
にんじん	10.00 g
塩昆布(ジェフサ)	1.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
穀物酢	2.70 g
三温糖	0.80 g
ゆず酢	0.80 g
食塩 1kg	0.15 g
[まつなが牛の肉すい]	
木綿豆腐	20.00 g
牛肉(こま切) 益田産	10.00 g
ごぼう	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.80 g
国産大豆かた油揚げ	3.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
白ねぎ	5.00 g
だし昆布	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
うずくちしょうゆ	2.00 g
本みりん 1.8L	1.50 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月17日(月)

料理名／食品名	一人分量
	単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鶏肉のマヨぽん焼き]	
小:鶏むね切身50g	1.00 個
中:鶏むね切身60g	1.00 個
みとポン酢	3.00 g
QP/アエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g
すりごま(白)	0.80 g
[納豆和え]	
川 ひきわり納豆(ヒ77)	10.00 g
小松菜	10.00 g
キャベツ	22.00 g
にんじん	8.00 g
もみのり	0.80 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
[大根と油揚げのみそ汁]	
だいこん	30.00 g
にんじん	5.00 g
えのきたけ	7.00 g
玉葱	10.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	2.00 g
大和米味噌(白) 1kg	7.00 g

2025年11月18日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おむぎ(米粒麦)	4.00 g
[ハンバーグ 赤ワインソース]	
小:ポーク&キノコハンバーグ 60gNEW	1.00 個
中:ポーク&キノコハンバーグ 80gNEW	1.00 個
国産マッシュルーム(スライス)	5.00 g
トマトチャップドレッシング	6.50 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.50 g
赤ワイン 1.8L	1.50 g
馬鈴芋澱粉 1kg	0.20 g
水	4.00 g
[チーズサラダ]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	13.00 g
にんじん	5.00 g
アヒスタースカッパーズ 8mm	7.00 g
サラダ油 1.5kg	0.70 g
ハウス風車コンゴ 300g	0.02 g
三温糖	0.70 g
食塩 1kg	0.20 g
穀物酢	1.80 g
[ABCスープ]	
カットペーコンIQF500g	7.00 g
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g
玉葱	15.00 g
にんじん	6.00 g
えのきたけ	8.00 g
白菜	10.00 g
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g
うずくちしょうゆ	2.00 g
SB パセリ(乾)	0.05 g

2025年11月19日(水)

料理名／食品名	一人分量
	単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむき(米粒麦)	4.00 g
[いわしの梅煮]	
小:いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個
中:いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個
●小松菜と卵のおかか和え]	
小松菜	15.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	5.00 g
●いりたまご(真空)	10.00 g
追加食材:チキンハム(短冊)500g	5.00 g
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g
チキンハム(短冊)500g	5.00 g
かつお節・細切(ミジメ)	1.00 g
さいくちしょうゆ	2.00 g
[豚汁]	
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
にんじん	5.00 g
白菜	10.00 g
さといも	10.00 g
さといも(冷凍・乱切)ミジメ	10.00 g
ごぼう	5.00 g
木綿豆腐	20.00 g
ねぎ	1.20 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月20日(木)

[illegible]

2025年11月21日(金)

[illegible]

2025年11月25日(火)

料理名／食品名	一人分量
	単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[アジの香味あげ]	
小:アジの香味フライ 50g	1.00 個
中:アジの香味フライ 60g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[煮ごみ]	
鶏ムネ肉(1.5cm角切り)	10.00 g
料理酒 1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
ざといも	10.00 g
ざといも(冷凍・乱切)ニシム	10.00 g
ごぼう	8.00 g
にんじん	10.00 g
たけのこ水煮(乱切)国産	8.00 g
板こんにゃく	8.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
インゲン500g	5.00 g
こいくちしょうゆ	2.70 g
三温糖	0.40 g
本みりん 1.8L	0.50 g
[ずまし汁]	
JFDA冷凍とうふ(ずし用)ニシム	30.00 g
IQFいちょう切り蒲鉾500g	10.00 g
にんじん	5.00 g
だいこん	10.00 g
ねぎ	1.20 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.20 g
だしパック(かつお節)	1.30 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年11月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2025年11月26日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[ガバオライスの具]	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	25.00 g
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	1.00 g
サラダ油1.5kg	1.00 g
玉葱	30.00 g
青ピーマン	5.00 g
国産カラーピーマン(赤)	8.00 g
オイスターソース	2.70 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
食塩1kg	0.05 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.20 g
チオ豆板醤1kg	0.15 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.50 g
兵庫県産バジルペースト	1.20 g
バジル(粉)	0.10 g
[●春雨サラダ]	
はるさめ(乾シ)1kg	3.00 g
チキンハム(短冊)500g	7.00 g
きゅうり	8.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	15.00 g
[●鶏系卵(真空)500g]	10.00 g
追加食材:チキンハム(短冊)500g	5.00 g
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g
三温糖	0.80 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
穀物酢	2.00 g
いりごま(白)1kg	0.80 g
ごま油1.65kg	1.00 g
[えびボールスープ]	
えびボール10g	30.00 g
白菜	20.00 g
にら	3.00 g
にんじん	3.00 g
カネイ子国産きくらげスライス	0.30 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うずくちしょうゆ	2.00 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g

2025年11月27日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[蒸し鶏のごまだれかけ]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
料理酒1.8L	2.00 g
食塩1kg	0.20 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
こいくちしょうゆ	3.30 g
三温糖	0.20 g
本みりん1.8L	2.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
がや練りごま550g	3.00 g
すりごま(白)	0.80 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.30 g
水	5.00 g
[たくあん和え]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
千切りたくあん	5.00 g
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g
うずくちしょうゆ	1.50 g
[さつまいものみそ汁]	
さつまいも	20.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	7.00 g
ぶなしめじ	5.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
ねぎ	1.20 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
煮干しだし	1.30 g

2025年11月28日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[春巻き]	
小:SNFおいしい春巻35g	1.00 個
中:SNFおいしい春巻50g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[パンパンジー]	
チキンささみ水煮(さんれい)	10.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
太もやし	15.00 g
すりごま(白)	0.80 g
がや練りごま550g	0.80 g
こいくちしょうゆ	2.10 g
穀物酢	0.70 g
三温糖	0.60 g
ごま油1.65kg	0.50 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
コチュジャン	0.20 g
[豆腐の中華煮]	
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
にんじん	10.00 g
玉葱	25.00 g
だけのこ(短冊)タイ産	10.00 g
木綿豆腐(タイ産)	35.00 g
JFDA冷凍どうふ(タイ産)ニシムラ	35.00 g
にら	3.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うずくちしょうゆ	1.80 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
馬鈴しょ澱粉1kg	1.50 g