

※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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月1日 金曜日

2024年11月5日 火曜日

2024年11月6日 水曜日

[illegible]

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
【タコライスの具】		
国産SPF豚ミンチIQF	35 g	
冷凍おろしにんにく	0.3 g	
ピッコロワイン(赤)1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.8 g	
豆板醤	0.25 g	
キャベツ	20 g	せん切り
玉葱	20 g	5mm幅
むきえだまめ500g	5 g	
ダイストマト缶詰1号缶	25 g	
かめマイルトマトケチャップ 980g	10 g	
トマトピューレ(食塩無添加1k	6 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
カレー粉(純)200g	0.2 g	
三温糖	1 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1 g	
食塩	0.1 g	
角切チーズ8mm	10 g	
【ひじきのサラダ】		
芽ひじき500g	1 g	
こいくちしょうゆ	0.3 g	下味用
本味酢 1.8L	0.3 g	下味用
小松菜	12 g	2cm幅
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
大豆水煮	5 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
レモン果汁500mL	0.5 g	
オリーブオイル1L	0.6 g	
【ポテトスープ】		
玉葱	10 g	1cm幅
サラダ油 1.5kg	0.2 g	
じゃがいも	25 g	角切り
にんじん	8 g	コロコロ
鶏肉(バラ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	6 g	
ブロッコリー	12 g	小房に分ｸﾙ
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[レバニラ炒め]		
カットレバーミニ澱粉付	20 g	
高野豆腐(サイコロ)	5 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	3 g	
大豆白絞油	5 g	
にら	10 g	2.5cm幅
太もやし	20 g	
玉葱	10 g	短冊切り
JFS 純正ごま油	0.5 g	
オイスターソース 585g	2.5 g	
こいくちしょうゆ	0.6 g	
本味酢 1.8L	1 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
食塩	0.1 g	
[●五目和え]		
小松菜	15 g	2cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
●錦糸卵(真空) 500 g	5 g	
かぼちゃ九州産きくらげスライス	0.3 g	戻しておく
三温糖	0.8 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
穀物酢	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
食塩	0.1 g	
→[対応食]		
キャベツ	15 g	1cm幅
にんじん	5 g	千切り
ほうれん草	15 g	1.5 c m幅
カネイチ国産きくらげスラ	0.25 g	もどす
チキンハム(短冊) 500g	14 g	
スーパースイートコーン	7 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	1.8 g	
三温糖	0.3 g	
[わかめのスープ]		
だいこん	25 g	短冊切り
にんじん	8 g	小いちよう
ぶなしめじ	8 g	
玉葱	15 g	1cm幅
乾燥若布	0.5 g	戻しておく
食塩	0.2 g	
中華スープ	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月7日 木曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【さわらの塩麴焼き】 さわら 50g さわら 60g ケ-オ塩麴 1.2kg	1切 0切 5g	小 中
【柚子胡椒とピーマンのきんぴら】 青ピーマン キャベツ にんじん サラダ油 1.5kg ハコトモ花かつお 100g ゆずこしょう こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 本味酢 1.8L	30g 20g 5g 0.8g 0.6g 0.5g 2g 1g 1g	5mm幅 せん切り せん切り 炒り冷ます
【里いものみそ汁】 厚揚げ さといも 玉葱 にんじん 乾燥椎茸(美都産) しゅんぎく 煮干しだし みそ	15g 20g 10g 8g 0.5g 3g 2g 7g	短冊切り 角切り 1cm幅 いちょう 2cm幅

2024年11月8日 金曜日

カミカミ献立

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【つくねのお好み焼き】 キャベツ入り平つくねパウ 40 キャベツ入り平つくねパウ 50 JF ウスターソース エクセレント1.8L カゴメマイルドトマトケチャップ 980g こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L ハコトモ花かつお 100g あおのり	1個 0個 3g 3g 1g 1g 0.5g 0.3g	小 中
【ちりめんアーモンド】 かえりちりめん クッキングアーモンド(細切)500g こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒1.8L 水	7g 5g 0.9g 2.7g 1.8g 0.5g	スチコン スチコン
【根菜汁】 切干大根(益田産) にんじん 玉葱 ごぼう レンコン水煮(いちょう切) 厚揚げ 小松菜 みそ 煮干しだし	2.5g 8g 15g 10g 12g 15g 10g 7g 2g	いちょう 1cm幅 ささがき 短冊切り 2.5cm幅

2024年11月11日 月曜日 おしえて！人気メニュー（遠田保育園）

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【豚肉の香草焼き】 国産豚ロース 40g 国産豚ロース 50g こいくちしょうゆ 食塩 冷凍おろしにんにく 冷凍おろししょうが ナツメグ(粉) SB パセリ(乾) 料理酒1.8L	1枚 0枚 1.5g 0.1g 0.5g 0.5g 0.01g 0.1g 1g	下味用 下味用 下味用 下味用 下味用
【切干大根のトマト煮】 鶏肉むねミンチ にんにく 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg にんじん ぶなしめじ 切干大根(益田産) 大豆(国産、ゆで) ミニトマト 冷凍国産トマトカット 理研 コンソメ 500g こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L	10g 0.7g 0.5g 0.5g 7g 5g 4g 15g 7g 15g 0.7g 1g 0.03g	細い短冊 戻しておく 半月スライス
【かぼちゃのポタージュ】 チキンウィンナー10mmスライス 玉葱 にんじん サラダ油 1.5kg かぼちゃ チンゲンツァイ 理研 コンソメ 500g ハウス マトラスコジョ-300g 米粉 牛乳(料理用) スキムミルク 調理用バター200g 食塩	10g 15g 10g 0.6g 30g 10g 1g 0.02g 5g 20g 1.5g 1g 0.4g	コロコロ コロコロ コロコロ コロコロ

※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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月12日 火曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g 4 g	
【鯖の竜田揚げ】 サバ切身50g サバ切身60g 冷凍おろししょうが 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油	1個 0個 0.25 g 3.5 g 4 g 1 g 6 g 4 g	小 中
【ほうれん草のおひたし】 キャベツ ほうれん草 にんじん 国産大豆カット油揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ	25 g 20 g 7 g 3 g 0.3 g 2 g	せん切り 2.5cm幅 せん切り
【冬瓜のみそ汁】 とうがん にんじん根(冷凍) えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし	25 g 8 g 8 g 15 g 2 g 7 g 2 g	角切り 短冊切り 角切り 小口切り

2024年11月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g 4 g	
【アジの香味フライ】 アジの香味フライ 50g アジの香味フライ 60g 大豆白絞油	1個 0個 5 g	小 中
【はやとうりのきんぴら】 はやとうり ごぼう にんじん こんにゃく(精粉) 豚肉(ミンチ) こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒1.8L 本味酢 1.8L JFS 純正ごま油	25 g 10 g 5 g 10 g 10 g 3 g 1 g 1 g 0.5 g	細い短冊 さががき 細い短冊 細い短冊
【●かき卵汁】 玉葱 にんじん根(冷凍) えのきたけ にら ●たまご だしパック(かつお) うすくちしょうゆ 食塩 馬鈴薯でんぷん1kg	20 g 10 g 10 g 4 g 15 g 3 g 2.5 g 0.2 g 1 g	半月スライス いちよう 2cm幅 割りほぐす
→【対応食】 玉葱 にんじん 木綿豆腐(真砂豆腐) 白菜 乾し椎茸(美都産) 白ねぎ だしパック(かつお節) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 1kg 馬鈴薯でんぷん1kg	10 g 5 g 35 g 10 g 0.5 g 2.3 g 2 g 2 g 1 g 0.15 g 1 g	スライス いちよう 縦1/3横1/4 2cm幅 もどす 小口切り

2024年11月14日 木曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ゆずときのこのまぜご飯】 水稻穀粒(精白米) まいたけ 乾燥椎茸(美都産) ツナ水煮フレーク サラダ油 1.5kg 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L ゆず果汁600mL ゆず(果皮、生)	70 g 5 g 1 g 12 g 0.3 g 0.2 g 4 g 1 g 1.5 g 2 g	割りほぐす
【シューマイ(小2コ, 中3コ)】 スクールランチ焼売(島根県産豚肉)	2個	
【ミニトマト】 ミニトマト	1個	小・中
【スイートポテトサラダ】 さつまいも きゅうり りんご ピッコロハム QPエッグケア(ノンエッグマヨネーズ) 穀物酢	45 g 8 g 8 g 6 g 6 g 1 g	コロコロ コロコロ スライス
【チンゲンサイのスープ】 チンゲンサイ キャベツ 玉葱 にんじん根(冷凍) 厚揚げ 中華スープ 食塩 ハウストマトソース-300g うすくちしょうゆ	20 g 10 g 10 g 8 g 15 g 1 g 0.3 g 0.02 g 1 g	2cm幅 1cm幅 1cm幅 短冊切り 短冊切り

※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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【まつなが牛すき焼き丼の具】 牛肉(こま切れ) 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg にんじん 白菜 木綿豆腐 こんにゃく(精粉) 乾燥椎茸(美都産) しゅんぎく こいくちしょうゆ 三温糖 本味酛 1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 水	40g 0.5g 0.5g 10g 20g 15g 10g 0.5g 3g 4g 2g 0.5g 0.3g 30g	小さいちょう 1cm幅 角切り 細い短冊 戻しておく 1.5cm幅
【かぶのみそ汁】 かぶ にんじん根(冷凍) 玉葱 国産大豆カット油揚げ かぶ(葉) みそ 煮干しだし	30g 8g 15g 3g 5g 7g 3g	角切り 短冊切り 1cm幅 2cm幅
【西条柿】 かき M	50g	4等分

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【豚肉の香草焼き】 かつ産豚ロース(シャガード無)40 かつ産豚ロース(シャガード無)60 こいくちしょうゆ 食塩 冷凍おろしにんにく 冷凍おろししょうが ナツメグ(粉) SB パセリ(乾) 料理酒1.8L	40g 0g 1.5g 0.1g 0.6g 0.6g 0.01g 0.1g 1g	小 中 下味用 下味用 下味用 下味用 下味用 下味用
【切干大根のトマト煮】 鶏肉むねミンチ にんにく 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg にんじん ぶなしめじ 切干大根(益田産) 大豆水煮 トマト トマトピューレ(食塩無添加1k ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g こいくちしょうゆ 本味酛 1.8L	10g 0.7g 0.5g 0.5g 7g 5g 4g 15g 14g 8g 0.7g 1g 0.03g	細い短冊 戻しておく 角切り
【かぼちゃのポタージュ】 チキンウィンナー10mmスライス 玉葱 にんじん サラダ油 1.5kg かぼちゃ チンゲンツァイ 理研 コンソメ 500g ハウス マドラスジョー300g 米粉 牛乳(料理用) スキムミルク 調理用バター200g 食塩	10g 15g 10g 0.6g 30g 10g 1g 0.02g 5g 20g 1.5g 1g 0.4g	コロコロ コロコロ コロコロ コロコロ

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g	
【鮭のゆず炒め】 サケ角切 料理酒1.8L キャベツ だいこん 食塩(ゆで・塩もみ用) サラダ油 1.5kg ゆず(果皮、生) みとポン酢 ねぎ	40g 1g 30g 20g 0.3g 0.7g 3g 5g 2g	1cm幅 短冊切り 皮刻ム汁絞ル 小口切り
【アーモンド和え】 キャベツ 小松菜 にんじん クッキングアーモンド(細切)500g こいくちしょうゆ	30g 20g 5g 2g 2.5g	せん切り 2.5cm幅 せん切り 炒り冷ます
【豚汁】 豚肉(モモ肉小切) しょうが サラダ油 1.5kg さつまいも にんじん ごぼう 白菜 木綿豆腐 国産大豆カット油揚げ ねぎ みそ とうがらし(乾)	16g 0.5g 0.5g 18g 8g 8g 15g 15g 3g 2g 7g 0.01g	みじん切り いちよう いちよう さががき 1cm幅 角切り 小口切り

※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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月20日 水曜日 日本全国味めぐり（京都府）

2024年11月21日 木曜日

2024年11月22日 金曜日

保幼小中連携献立・和食の日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[●衣笠井の具]		
玉葱	20 g	1cm幅
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	戻しておく
にんじん	8 g	短冊切り
大福揚げ	25 g	1cm幅
●たまご	25 g	割りほぐす
馬鈴薯でんぷん1kg	0.8 g	水溶き
水	0.8 g	
ねぎ	3 g	斜め小口
だしパック(かつお)	1 g	汁からとる
三温糖	0.8 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
食塩	0.05 g	
料理酒1.8L	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1 g	
→[対応食]		
玉葱	25 g	スライス
にんじん	8 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.3 g	もどす
大福揚(カット)	41 g	
白ねぎ	5 g	小口切り
だしパック(かつお節)	0.5 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
食塩 1kg	0.05 g	
三温糖	0.8 g	
料理酒1.8L	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.8 g	
水	20 g	
[白みそのおみそ汁]		
さといも	20 g	いちよう
だいこん	18 g	いちよう
にんじん	8 g	いちよう
水菜	5 g	2.5cm幅
木綿豆腐	15 g	角切り
大和米味噌(白)1 k g	8 g	
だしパック(かつお)	2 g	
[豆乳抹茶プリン]		
プリンの素(バニラ)600 g	6 g	
無調整豆乳 不二	60 g	
抹茶粉末	0.4 g	

[illegible]

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[さごしのもみじ焼き]		
さごし切身50 g	1 個	小
さごし切身60 g	0 個	中
食塩	0.2 g	下味用
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02 g	下味用
マイクロ-スト(人参)500 g	15 g	
本味酢 1.8L	0.4 g	
QPIック ケア(ノンエック マヨネーズ)	8 g	
小判型クックパー	1 枚	
[にごみ(保幼小中)]		
鶏肉(む肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	10 g	
さといも	20 g	厚いちょう
ごぼう	8 g	斜め小口
にんじん	10 g	厚いちょう
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
板こんにやく	10 g	横三本15ミリ
だいこん	15 g	コロコロ
インゲン500 g	3 g	2cm幅
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
煮干しだし	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
三温糖	0.6 g	
[わかめのごまみそ汁]		
キャベツ	20 g	いちょう
にんじん	8 g	いちょう
玉葱	20 g	1cm幅
厚揚げ	10 g	
乾燥若布	0.5 g	
すりごま(白)	1.5 g	
みそ	7 g	
煮干しだし	1.5 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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月25日 月曜日 人気メニューリレー (津和野センター)

2024年11月26日 火曜日

2024年11月27日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g	
【いわしの梅煮】 イワシ(ドレス)約40g 梅(塩漬) こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 料理酒1.8L 三温糖 水	1個 3g 6g 5g 2g 2g 15g	小・中
【里芋のサラダ】 さといも キャベツ にんじん きゅうり スーパースイートコーン ツナ水煮フレーク QPIッグゲア(ノンエッグマヨネーズ) 穀物酢 こいくちしょうゆ ハウスマトラスコンヨ-300g	25g 15g 5g 8g 6g 6g 6g 0.5g 0.5g 0.02g	コロコロ せん切り せん切り 小口切り
【海藻たっぷりみそ汁】 乾燥若布 美ら海育ちもずく 玉葱 にんじん 国産大豆カット油揚げ じゃがいも ねぎ 煮干しだし みそ	0.6g 6g 20g 8g 3g 15g 2g 2g 6.5g	戻しておく 1cm幅 いちよう

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g	
【ゆず味から揚げ】 鶏肉むね切身50g 鶏肉むね切身60g ゆず(果皮、生) 本味酢 1.8L 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg ゆず果汁600mL 大豆白絞油	1個 0個 3g 1g 0.1g 2.5g 1g 6g 1.5g 5g	小 中 おろす 下味用 下味用 下味用 下味用
【磯香和え】 ほうれん草 細もやし にんじん 出雲のおいしいちくわ5mm もみのり こいくちしょうゆ	25g 25g 5g 5g 1g 1.5g	2.5cm幅 せん切り
【さつまいものみそ汁】 さつまいも 玉葱 にんじん えのきたけ ねぎ 煮干しだし みそ	25g 15g 8g 8g 2g 2g 7g	厚いちよう 1cm幅 いちよう 小口切り

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g	
【●オムレツ(プレーン)】 ●オムレツ(プレーン)35g ●オムレツ(プレーン)55g →【対応食】 小：国産ささみカツ40g 中：国産ささみカツ60g サラダ油 1.5kg	1個 0個 1個 1個 4g	小 中 油で揚げる 油で揚げる
【ブロッコリーのサラダ】 チキンささみ水煮 キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁500mL 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖 オリーブオイル1L 食塩	20g 20g 20g 5g 0.6g 1g 1g 0.7g 0.4g 0.1g	せん切り 小房に分け せん切り
【里芋と地元野菜のポークカレー】 豚肉(ミンチ) セクシオンワイン(赤)1.8L サラダ油 1.5kg 玉葱 さといも だいこん ほうれん草 ハウス給食用カレーフレークN ジェフサカレーフレーク カゴメマイルドトマトケチャップ 980g JFウスターソース エクセレント1.8L	30g 1g 0.5g 35g 30g 20g 10g 12g 3g 4g 1.5g	角切り いちよう 小いちよう 角切り

※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)

2024年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月28日 木曜日

2024年11月29日 金曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
【焼き餃子(小2コ、中3コ)】		
スクールランチギョーザ	2 個	小・中
【秋野菜の甘酢バター】		
さつまいも	35 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	32 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	6.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	たれ用
本味酢 1.8L	1.5 g	たれ用
穀物酢	1.5 g	たれ用
三温糖	2 g	たれ用
調理用バター200 g	1.3 g	たれ用
黒こしょう	0.04 g	たれ用
【キムチのスープ】		
白菜	20 g	1cm幅
玉葱	25 g	1cm幅
にんじん	10 g	短冊切り
はくさい(キムチ漬け)リウ	8 g	
にら	5 g	2.5cm幅
中華スープ	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
食塩	0.2 g	

[illegible]