

※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)

2023年1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

2023年1月10日 火曜日 お正月献立・保小中連携献立

献立	麦ご飯		赤魚の西京焼き		
	大根ゆずなます		紅白雑煮		
ぼんかん(1/2)					
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)		76g			
おおむぎ(米粒麦)		4g			
[赤魚西京焼き]					
赤魚西京漬50g(日本給食品)		1個	小		
赤魚西京漬60g(日本給食品)		0個	中		
[大根ゆずなます]					
だいこん		55g	短冊切り		
にんじん		10g	せん切り		
三温糖		1.3g			
うすくちしょうゆ		0.5g			
食塩		0.2g			
穀物酢		2.5g			
ゆず果汁600mL		0.6g			
[紅白雑煮]					
白玉もち7g		18g			
白玉もち(赤)		12g			
白菜		15g	1.5cm幅		
にんじん		8g	小いちよう		
乾燥椎茸(美都産)		0.5g	戻しておく		
鶏肉胸(1.5cm角)		15g			
みつば(葉、生)		3g	ざく切り		
だし昆布		1g			
だし削り不織布入り		3g			
うすくちしょうゆ		2g			
料理酒1.8L		2g			
食塩		0.4g			
[ぼんかん(1/2コ)]					
ぼんかん L		0.5個	2等分		

2023年1月11日 水曜日

七草献立

献立	麦ご飯		鶏肉のねぎだれかけ		
	磯香和え		●七草入りかきたま汁		
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)		76g			
おおむぎ(米粒麦)		4g			
[鶏肉のねぎだれかけ]					
鶏肉モモ切身IQF 50g		1個	小		
鶏肉モモ切身IQF 60g		0個	中		
食塩		0.1g	下味用		
ハウス マトラス300g		0.02g	下味用		
こいくちしょうゆ		1.8g			
三温糖		1.2g			
にんにく		0.3g			
穀物酢		1.5g			
ねぎ		3g	小口切り		
水		8g			
[磯香和え]					
ほうれん草		20g	2.5cm幅		
細もやし		20g			
にんじん		5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm		5g			
もみのり		1g			
こいくちしょうゆ		1.5g			
[●七草入りかきたま汁]					
水稻穀粒(精白米)		5g			
だいこん		15g	いちよう		
にんじん		8g	小いちよう		
かぶ		15g	いちよう		
かぶ(葉)		3g	1.5cm幅		
せり		3g	2.5cm幅		
●たまご		20g	割りほぐす		
だし削り不織布入り		3g			
だし昆布		1g			
うすくちしょうゆ		2g			
食塩		0.2g			
→[対応食]					
IQFいちよう切り蒲鉾		7g			
玉葱		20g	サイコロ		
にんじん		8g	いちよう		
かぶ		15g	サイコロ		
かぶ(葉)		3g	2cm幅		
大根葉1cmカット IQF		3g			
せり		2g	2cm幅		
水稻穀粒(精白米)		3g			
木綿豆腐		27g			
だしパック(かつお節)		2g			
だし昆布		1g			
うすくちしょうゆ		2g			
こいくちしょうゆ		1g			
食塩		0.2g			

2023年1月12日 木曜日

献立	ご飯		鮭チーズフライ		
	切干大根のツナサラダ		ハヤシライス		
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			
[鮭チーズフライ]					
鮭チーズフライ40g		1個	小・中		
大豆白絞油		3g			
[切干大根のツナサラダ]					
切干大根(益田産)		3.5g	戻しておく		
キャベツ		20g	せん切り		
にんじん		7g	せん切り		
ハウス ほうれん草無添加L7レ-ク		7g			
いりごま(白)1kg		0.7g	炒り冷ます		
三温糖		0.42g			
穀物酢		1.4g			
こいくちしょうゆ		1.68g			
[ハヤシライス]					
国産牛肉(モモスライス)		25g			
セキショウワイン(赤)1.8L		2g	下味用		
サラダ油 1.5kg		1g			
にんじん		20g	短冊切り		
玉葱		45g	スライス		
ぶなしめじ		10g	いちよう		
グリーンピース		5g			
にんにく		0.3g	みじん切り		
ダイオマト(パウチパック)		20g			
カゴメ マルト トマトケチャップ 980g		5g			
ハヤシルウ(粉末)		15g			
マルト デミグラスソース 1kg		5g			
食塩		0.1g			

※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)

2023年1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

2023年1月13日 金曜日

2023年1月16日 月曜日 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

2023年1月17日 火曜日

保小中連携献立

献立	ご飯		じゃがいものそぼろ煮	
	フライビーンズ		しいたけのみそ汁	
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			
[じゃがいものそぼろ煮]				
鶏肉むねミンチ	20g			
じゃがいも	75g	角切り		
にんじん	20g	角切り		
インゲン500g	6g			
しょうが	1.5g	みじん切り		
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	1g			
馬鈴薯てんぷん1kg	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[フライビーンズ]				
蒸し大豆500g	35g			
馬鈴薯てんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	3.5g			
三温糖	1.5g			
こいくちしょうゆ	0.8g			
きな粉(大豆)	3g			
[しいたけのみそ汁]				
にんじん	8g	いちよう		
玉葱	15g	1cm幅		
木綿豆腐	15g	コロコロ		
キャベツ	15g	1cm幅		
生しいたけ(菌床栽培、生)	8g	スライス		
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	ご飯		マヨじゃこ和え	
	筑前煮		りんご(1/8)	
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			
[マヨじゃこ和え]				
小松菜	30g	2.5cm幅		
きゅうり	10g	輪切り		
キャベツ	15g	せん切り		
にんじん	10g	いちよう		
ちりめん	3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	0.8g			
QPEックケア(ノンエック マヨネーズ)	6g			
[筑前煮]				
大豆水煮	10g			
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	30g			
乾燥椎茸(美都産)	1.2g			
ごぼう	12g	斜め小口		
にんじん	12g	厚いちよう		
板こんにゃく	8g	短冊切り		
レンコン水煮(乱切)	20g			
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g	10g	スライス		
インゲン500g	10g	2.5cm幅		
サラダ油 1.5kg	1g			
三温糖	1.2g			
こいくちしょうゆ	3.2g			
本味酢 1.8L	0.6g			
水	36g			
[りんご(1/8)]				
りんご	0.13個	8等分		

献立	麦ご飯		ハタハタのおろしソースかけ	
	かぶと小松菜の甘酢和え		鶏つくね汁	
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)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[ハタハタのおろしソース]				
白ハタ唐揚げ	45g			
大豆白絞油	4.5g			
大根おろし	15g			
うすくちしょうゆ	2g			
本味酢 1.8L	1.3g			
三温糖	0.8g			
水	5g			
[かぶと小松菜の甘酢和え]				
小松菜	20g	2.5cm幅		
かぶ	30g	短冊切り		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g			
穀物酢	2g			
三温糖	0.3g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	0.8g			
[鶏つくね汁]				
鶏つくね	30g			
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	10g	いちよう		
えのきたけ	10g			
ねぎ	5g	小口切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			

※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)

2023年1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

2023年1月18日 水曜日

2023年1月19日 木曜日

2023年1月20日 金曜日

益田の食育の日献立

献立	コッペパン	かぼちゃコロッケ	切り方
	ポークビーンズ	●ケールと卵のソテー	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[コッペパン]			
こっぺぱん 70g	1個		
こっぺぱん 90g	0個		
[かぼちゃコロッケ(小40, 中60)]			
㊦ 国産かぼちゃひき肉74140g	1個	小	
㊦ 国産かぼちゃひき肉74160g	0個	中	
大豆白絞油	4g		
[●ケールと卵のソテー]			
無添加ポークウィンナー-スライス	6g		
ケール	15g	2.5cm幅	
キャベツ	15g	1cm幅	
にんじん	8g	せん切り	
玉葱	10g	スライス	
●いりたまご(真空)	6g		
ｺﾗﾋﾞ オリーブ油EXﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.7g		
食塩	0.2g		
ﾊﾞｽﾞﾏﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮｰ300g	0.02g		
こいくちしょうゆ	1g		
→[対応食]			
無添加ポークウィンナー-スライス	12g		
ケール	15g	1cm幅	
キャベツ	15g	1.5cm幅	
にんじん	8g	千切り	
玉葱	10g	スライス	
スーパースイートコーン	5g		
JFDA EXｶﾞｰｼﾞﾝ油EXﾊﾞｰｼﾞﾝ	1g		
食塩	0.2g		
ﾊﾞｽﾞﾏﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮｰ	0.02g		
こいくちしょうゆ	0.7g		
[ポークビーンズ]			
豚肉(モモ肉小切)	20g		
にんにく	0.2g	みじん切り	
ﾄﾞﾗｸﾞｼﾞｮﾝﾌﾞﾗﾝ(赤)1.8L	1g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
玉葱	25g	角切り	
じゃがいも	25g	角切り	
にんじん	10g	小いちょう	
冷凍国産トマトカット	10g		
大豆水煮	10g		
蒸しレッドキドニー	8g		
ｶﾞﾓﾞﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄﾞｷｯﾌﾟ 980g	10g		
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	6g		
味コンソメJ 500g	1g		
三温糖	0.3g		

献立	ご飯	さばの塩焼き	切り方
	梅昆布和え	なめこ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80g		
[さばの塩焼き]			
氷温造り塩さば切身 40g	1個	小	
氷温造り塩さば切身 50g	0個	中	
[梅昆布和え]			
白菜	40g	1cm幅	
小松菜	20g	1.5cm幅	
にんじん	5g	せん切り	
塩昆布	0.5g		
梅(塩漬)	1.5g		
こいくちしょうゆ	0.7g		
[なめこ汁]			
にんじん	10g	いちょう	
厚揚げ	20g	短冊切り	
玉葱	15g	1cm幅	
なめこ水煮 1kg	10g		
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく	
煮干しだし	3g		
みそ	7g		
[さつまいも揚げ]			
さつまいも	30g	乱切り	
大豆白絞油	3g		
食塩	0.1g		

献立	ご飯	焼き餃子ゆず風味	切り方
	ほうれん草のナムル	マーボー大根	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80g		
[焼き餃子ゆず風味]			
スクールランチギョーザ	2個	小・中	
ゆず果汁600mL	1g		
うすくちしょうゆ	1g		
[ほうれん草のナムル]			
ほうれん草	25g	2.5cm幅	
太もやし	20g		
にんじん	5g	せん切り	
すりごま(白)	3g	炒り冷ます	
JFS 純正ごま油	1g		
こいくちしょうゆ	2.5g		
三温糖	0.5g		
[マーボー大根]			
豚肉(ミンチ)	30g		
だいこん	40g	角切り	
にんじん	10g	荒みじん	
ねぎ	3g	小口切り	
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	ざく切り	
にんにく	0.1g	みじん切り	
玉葱	30g	荒みじん	
こいくちしょうゆ	0.6g		
みそ	5g		
料理酒1.8L	1.5g		
本味酢1.8L	1.8g		
中華スープ	0.8g		
豆板醤	0.2g		
馬鈴薯てんぷん1kg	4g		
JFS 純正ごま油	1g		

※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)

2023年1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

2023年1月23日 月曜日

献立	ご飯	雷豆腐
	和風ポテトサラダ	まろやかみそ汁
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	
[雷豆腐]		
焼き豆腐	60g	角切り
鶏肉(モモ肉ダイ)1cmカットIQF	15g	
にんじん	15g	小いちょう
玉葱	15g	スライス
白ねぎ	15g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.2g	
三温糖	0.8g	
食塩	0.2g	
JFS 純正ごま油	1.6g	
[和風ポテトサラダ]		
ピッコロハム	6g	
じゃがいも	40g	コロコロ
フロッコリー	7g	小房に分け
玉葱	7g	半月スライス
QPIegg ケア(ノエッグ マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
花かつお(亀・細切)200g	0.5g	
黒こしょう	0.04g	
[まろやかみそ汁]		
だいこん	20g	いちょう
白菜	20g	1cm幅
にんじん	10g	いちょう
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	12g	
煮干しだし	2g	
みそ	7g	
調製豆乳	20g	

2023年1月24日 火曜日

給食週間(24日～30日)

献立	麦ご飯	鯨の竜田揚げ
	納豆和え	けんちん汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
		はちみつゆずゼリー
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[鯨の竜田揚げ]		
鯨竜田揚	45g	
大豆白絞油	5g	
[納豆和え]		
川ひきわり納豆(ヒキリ)	6g	
小松菜	20g	2.5cm幅
キャベツ	25g	せん切り
みそ	1g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
三温糖	0.2g	
梅(塩漬)	0.7g	
焼きざみのり100g	0.3g	
[けんちん汁]		
ざといも	20g	厚半月
にんじん	10g	いちょう
だいこん	20g	短冊切り
木綿豆腐	20g	コロコロ
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく
ねぎ	3g	小口切り
だし削り不織布入り	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.5g	
料理酒1.8L	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[はちみつゆずゼリー]		
給食週間はちみつゆずゼリー	1個	小・中

2023年1月25日 水曜日

世界の味めぐり(台湾)

献立	麦ご飯	小籠包
	●ルーロー飯の具	タピオカ入りフルーツ和え
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)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[●ルーロー飯の具]		
豚肉(モモ肉角切り)	40g	
料理酒1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	25g	1cm幅
たけのこ水煮(短冊)	10g	
●うずら卵水煮200卵入り	15g	
チンゲンツァイ	15g	1.5cm幅
三温糖	1.5g	
こいくちしょうゆ	3g	
オイスターソース 585g	2.7g	
しょうが	0.5g	みじん切り
にんにく	0.5g	みじん切り
水	12g	
JFS 純正ごま油	0.6g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.6g	
→[対応食]		
豚モモ(1cm角)	55g	
JFSA V料理酒	1g	
りん サラダ油	0.5g	
玉葱	25g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	10g	
チンゲンツァイ	15g	2cm幅
三温糖	2g	
こいくちしょうゆ	3g	
オイスターソース	3g	
テオ 国産生おろし生姜	0.5g	
テオ おろしにんにく国産	0.5g	
水	12g	
JFSA 純正ごま油	0.6g	
馬鈴薯でんぷん	2.6g	
[小籠包]		
包焼(ハオジュ)トレー入	2個	小・中
[タピオカ入りフルーツ和え]		
タピオカパール(ゆで)	10g	
ハゴ アミアツカリみかん国産1.5	12g	
ハゴ 黄桃ダイカット1.5kg	15g	
フルーツパック(パイン)ピット	15g	
バナナ	10g	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)

2023年1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

2023年1月26日 木曜日

献立	ご飯		まめまめバーグ	
	茎わかめのきんぴら		春雨と白菜のみそ汁	
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			
[まめまめバーグ]				
国産合挽きミンチ	30g			
しぼり豆腐	12g			
芽ひじき500g(ニ)	0.5g	みじん切り		
大豆水煮	7g	戻しておく		
パン粉 1kg	2g			
薄力小麦粉 1kg	2g			
牛乳	3g			
食塩	0.3g			
角切チーズ8mm(ニ)	5g			
小判型クックパー	1g			
[茎わかめの金平]				
乾燥茎わかめ200g	1.5g	戻しておく		
豚肉(モモ肉小切)	20g			
にんじん	10g	細い短冊		
きんぴらこんにゃく(ニ)	10g			
こいくちしょうゆ	2g			
三温糖	1g			
料理酒1.8L	1g			
本味酢 1.8L	1g			
オイスターソース 585g	0.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
いりごま(白)1kg	0.5g			
[春雨と白菜のみそ汁]				
ケシ はるさめS国産1kg	3g	戻しておく		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g	2等分		
白菜	30g	1cm幅		
ねぎ	3g	戻しておく		
だし削り不織布入り	3g			
みそ	7g			

2023年1月27日 金曜日

地産地消献立

献立	ご飯		れんこんサラダ	
	益田ぎゅうぎゅうすき焼き		みかん(1/2個)	
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			
[れんこんサラダ]				
レンコン水煮(いちよう切)	35g	スチコン		
乾燥若布(ニ)	0.3g	スチコン		
小松菜	8g	2.5cm幅		
大豆(国産、ゆで)	7g	スチコン		
スーパースイートコーン	6g	スチコン		
すりごま(白)	3g			
こいくちしょうゆ	3g			
穀物酢	1.5g			
三温糖	1g			
QPIックケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6g			
[益田ぎゅうぎゅうすき焼き]				
牛肉(こま切れ)	35g			
ごぼう	10g	さががき		
料理酒1.8L	1g			
こいくちしょうゆ	3.4g			
三温糖	1.25g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
だいこん	25g	いちよう		
焼き豆腐	30g	角切り		
白菜	50g	1.5cm幅		
にんじん	10g	いちよう		
マロニー(5cmカット)	3g	戻しておく		
白ねぎ	3g	斜め小口		
ねぎ	2.5g	小口切り		
しゅんぎく	2g	2.5cm幅		
おわら麩	2g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	3.4g			
三温糖	1.25g			
[みかん1/2個]				
みかん M	0.5個			

2023年1月30日 月曜日

献立	ご飯		松風焼き	
	海そうと水菜のサラダ		すいとん汁	
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			
[松風焼き]				
鶏肉むねミンチ	45g			
玉葱	10g	みじん切り		
しょうが	0.5g	みじん切り		
ねぎ	3g	小口切り		
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
みそ	4g			
本味酢 1.8L	1.5g			
料理酒1.8L	1g			
いりごま(白)1kg	1.5g			
[海藻と水菜のサラダ]				
海藻サラダGS100g	1.2g	戻しておく		
キャベツ	20g	せん切り		
水菜	3g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
和風たまねぎトッピング	5g			
[すいとん汁]				
白菜	20g	1cm幅		
にんじん	10g	小いちよう		
細もやし	10g			
油揚げ	3g	短冊切り		
薄力小麦粉 1kg	15g			
食塩	0.1g			
水	15g			
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

※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)

2023年1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

2023年1月31日 火曜日

献立	麦ご飯	豚キムチ	
	ひじきサラダ	白菜の中華スープ	
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)	76g		
おおむぎ(米粒麦)	4g		
[豚キムチ]			
豚肉(モモ肉小切)	40g		
しょうが	0.5g	みじん切り	
サラダ油 1.5kg	0.25g		
にんじん	8g	せん切り	
はくさい(キムチ漬)	9g		
玉葱	20g	スライス	
太もやし	25g		
IA 焼肉の丸(醤油味)5kg	5g		
こいくちしょうゆ	0.5g		
にら	3g	2.5cm幅	
[ひじきのサラダ]			
キャベツ	35g	せん切り	
角切チーズ8mm(ニ)	6g		
スーパースイートコーン	6g		
芽ひじき500g(ニ)	1g	茹でる	
花かつお(亀・細切)200g	1g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
三温糖	0.3g		
穀物酢	2g		
ハウスマトラスコヨー300g	0.02g		
食塩	0.35g		
[白菜の中華スープ]			
白菜	35g		
にんじん	10g	小いちょう	
たけのこ水煮(千切)	12g		
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	6g		
乾燥若布(ニ)	0.3g		
食塩	0.2g		
中華スープ	0.5g		
こいくちしょうゆ	2g		
ハウスマトラスコヨー300g	0.02g		
JFS 純正ごま油	0.5g		