

※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12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12月2日 月曜日

2024年12月3日 火曜日

2024年12月4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	
[ラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	130g	
JFS 純正ごま油	2g	
[きびなごのから揚げ]		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	33g	
大豆白絞油	3g	
[大根サラダ]		
だいこん	50g	短冊切り
水菜	3g	3cm幅
にんじん	5g	せん切り
チキンささみ水煮	6g	
和風たまねぎドレッシング	5g	
[ピリ辛あんかけラーメン]		
豚肉（ミンチ）	20g	
国産牛肉モモミンチIQF	15g	
しょうが	0.3g	みじん切り
にんにく	0.3g	みじん切り
玉葱	35g	荒みじん
にんじん	15g	荒みじん
木綿豆腐	30g	コロコロ
にら	5g	2cm幅
サラダ油 1.5kg	0.7g	
みそ	10g	
こいくちしょうゆ	0.8g	
カメマイルトトマトケチャップ 980g	3g	
三温糖	1g	
中華スープ	0.4g	
豆板醤	0.25g	
料理酒1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	

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	
【ツナ和え】		
ほうれん草	25 g	2.5cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
ツナ水煮フレーク	6 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
【●おでん】		
鶏肉(鶏肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	20 g	
●うずら卵水煮200卵入り	16 g	
だいこん	40 g	厚いちょう
にんじん	15 g	厚いちょう
荒挽ミニカニウインナー	15 g	
板こんにゃく	20 g	コロコロ
さつまあげ(玉ねぎ) 40 g	20 g	いちょう
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
本味酢 1.8L	0.5 g	
料理酒1.8L	1 g	
だしパック(かつお)	3 g	
→【対応食】		
鶏肉(鶏肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	34 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
だいこん	30 g	7mmいちょう
さといも(冷凍・乱切)ｼﾏﾑ	15 g	
にんじん	8 g	7mmいちょう
厚揚げ(サイコロ)	15 g	
板こんにゃく	15 g	サイコロ
さつまあげ角天(短冊ｶｯﾄ)	20 g	
角切昆布9mm×15mm	0.8 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
本みりん 1.8L	0.5 g	
だしパック(かつお節)	1.2 g	
【ゆずのフルーツサラダ】		
ゆず(果皮、生)	5 g	皮刻み汁絞る
三温糖	1 g	
りんご	20 g	いちょう
パインチビット(ﾊﾞｳﾁﾊﾞｯｸ)	20 g	
バナナ	20 g	小口切り
ストロベリーダイス	3 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12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12月5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	
【マスの香草パン粉焼き】 マス切身50g マス切身60g QPエッグゲア(ノエッグマヨネーズ) 冷凍おろしにんにく 食塩 ハウスマトラスコジョ-300g パン粉 1kg SBパセリ(乾)	1個 0個 6g 0.6g 0.2g 0.03g 3g 0.2g	小 中 下味用 下味用 下味用 下味用
【切干大根のさっぱりサラダ】 切干大根(益田産) にんじん きゅうり キャベツ チキンささみ水煮 三温糖 穀物酢 うすくちしょうゆ レモン果汁500mL オリーブオイル1L	3g 5g 10g 20g 6g 0.4g 1.5g 1.5g 0.5g 0.5g	茹でる せん切り せん切り せん切り せん切り
【白菜ときのこのスープ】 チキンウィンナー10mmスライス にんじん 白菜 生しいたけ(原木栽培、生) えのきたけ 小松菜 理研 コンソメ 500g 食塩 うすくちしょうゆ ハウスマトラスコジョ-300g	6g 8g 25g 8g 10g 8g 1g 0.2g 1g 0.02g	短冊切り 1cm幅 5mm幅 2cm幅

2024年12月6日 金曜日

人気メニューリレー (柿木調理場)

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	
【タレカツ】 カタ産豚ロース(ジャガード無40) カタ産豚ロース(ジャガード無60) 食塩 ハウスマトラスコジョ-300g 薄力粉 水 パン粉 1kg 大豆白絞油 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 三温糖 本味酢 1.8L 水	1個 0個 0.2g 0.03g 5g 5g 8g 4g 3g 1.5g 1g 0.7g 5g	小 中 下味用 下味用 下味用 たれ用 たれ用 たれ用 たれ用
【小松菜のごま和え】 小松菜 細もやし にんじん 出雲のおいしいちくわ5mm すりごま(白) こいくちしょうゆ	20g 20g 5g 6g 1.5g 1.5g	2.5cm幅 せん切り
【なめこ汁(厚揚げ)】 にんじん 厚揚げ 玉葱 なめこ水煮 1kg ねぎ 煮干しだし みそ	8g 20g 15g 12g 2g 2g 7g	いちょう 短冊切り 1cm幅 小口切り

2024年12月9日 月曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】 牛乳	1本	
【だいこん菜飯】 水稻穀粒(精白米) だいこん葉 こいくちしょうゆ 食塩 すりごま(白) JFS 純正ごま油	80g 10g 1.5g 0.4g 1g 0.3g	5mm幅
【アジフライ】 アジフライ 50g アジフライ 60g 大豆白絞油	1個 0個 5g	小 中
【ブロッコリーのおかか和え】 キャベツ ブロッコリー にんじん 10 咲花かつお 100g こいくちしょうゆ	25g 18g 5g 0.6g 2g	せん切り 小房に分け せん切り 炒り冷ます
【里いものみそ汁】 木綿豆腐 さといも 玉葱 にんじん えのきたけ しゅんぎく 煮干しだし みそ	15g 20g 10g 8g 8g 3g 2g 7g	角切り 角切り 1cm幅 いちょう 2.5cm幅

※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12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12月10日 火曜日

2024年12月11日 水曜日

2024年12月12日 木曜日

[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	
[揚げ焼売(小2、中3)]		
スクランシューマイ(乳卵鶏抜き)	2 個	
大豆白絞油	3 g	
[さつまいもの酢物]		
さつまいも	33 g	短冊切り
チキンハム(短冊) 500g	9 g	
ブロッコリー	15 g	小房に分け
大豆水煮	6 g	
1/2 咲花かつお 100g	0.6 g	炒り冷ます
食塩	0.2 g	
うすくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.3 g	
穀物酢	2.5 g	
[●クッパ]		
●たまご	20 g	割りほぐす
豚肉(モモ肉小切)	20 g	
にんにく	0.8 g	みじん切り
しょうが	0.5 g	みじん切り
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	
乾燥椎茸(美都産)	1 g	戻しておく
はくさい(キムチ漬け)1/4	8 g	
たけのこ水煮(短冊)	6 g	
細もやし	8 g	
にんじん	8 g	短冊切り
にら	5 g	2.5cm幅
中華スープ	1.2 g	
食塩	0.2 g	
ハウス マスコヨー300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.8 g	
[→対応食]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.2 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.3 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
白菜キムチ	10 g	
太もやし	12 g	
にんじん	8 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.5 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産	5 g	
白ねぎ	3 g	小口切り
いりごま(白)1kg	1 g	
中華スープ(理研)	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
ハウス 風車コヨー300g	0.02 g	
ごま油 1.65kg	0.5 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1 g	

[illegible]

※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12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12月13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)	80g	
【美都の幸井の具（しぐれ）】		
いのしし肉	35g	
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく
水	15g	
ゆず果汁600mL	2g	
レクショワイン(赤)1.8L	6g	
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
【美都の幸井の具（ナムル）】		
小松菜	30g	2cm幅
にんじん	10g	せん切り
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
いりごま(白)1kg	1g	炒り冷ます
JFS 純正ごま油	0.5g	
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	厚いちょう
焼きさみのり(岡山県産)	0.3g	
【みぞれ汁】		
厚揚げ	20g	短冊切り
大根おろし	25g	
にんじん	10g	いちょう
さといも	15g	角切り
ごぼう	10g	さががき
ねぎ	3g	小口切り
だしパック(かつお)	3g	
うすくちしょうゆ	3g	
食塩	0.35g	
本味酛 1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	

2024年12月16日 月曜日

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	
【鶏肉の香草揚げ】		
鶏肉むね切身50g	1個	小
鶏肉むね切身60g	0個	中
こいくちしょうゆ	0.1g	下味用
食塩	0.2g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.6g	下味用
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用
チヌメグ(粉)	0.01g	下味用
SB パセリ(乾)	0.1g	下味用
バジル(粉)	0.15g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	6g	
【じゃがいもとチーズのソテー】		
じゃがいも	40g	短冊切り
チキンウィンナー10mmスライス	13g	
玉葱	20g	5mm幅
角切チーズ8mm	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
食塩	0.1g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	
理研 コンソメ 500g	0.3g	
【冬野菜の中華スープ】		
白菜	20g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
だいこん	15g	半月スライス
細もやし	15g	
ねぎ	3g	小口切り
食塩	0.2g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	

2024年12月17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)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
【鯖の味噌煮（手作り）】		
サバ切身50g	1個	
しょうが	1g	せん切り
三温糖	2g	
こいくちしょうゆ	5g	
みそ	6g	
本味酛 1.8L	1g	
水	18g	
【ゆずと春菊とえのき和え】		
えのきたけ	12g	
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用
本味酛 1.8L	0.5g	下味用
水	1g	下味用
しゅんぎく	15g	
キャベツ	25g	
ゆず(果皮、生)	2g	皮刻み汁絞る
ゆず果汁600mL	0.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.8g	
【けんちん汁】		
さといも	20g	厚いちょう
にんじん	8g	いちょう
だいこん	20g	短冊切り
木綿豆腐	20g	手でちぎる
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
だしパック(かつお)	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.4g	
料理酒1.8L	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	

※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12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
冬至献立

2024年12月18日 水曜日 世界の味めぐり献立（エチオピア）

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1本	
【ターメリックライス】		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
ターメリック	0.3g	
【ゴメン(ケールの塩炒め)】		
チキンウィンナー10mmスライス	13g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
ケール	35g	1cm幅
玉葱	12g	5mm幅
サラダ油 1.5kg	0.5g	
食塩	0.2g	
ハウスドラスコジョ-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
【●ドロワット（鶏肉と卵のカレー）		
鶏肉胸（2cm角）	30g	
にんにく	1g	みじん切り
しょうが	1g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
●うずら卵水煮200卵入り	16g	コロコロ
玉葱	50g	角切り
にんじん	12g	乱切り
ハウス給食用カレーフレークN	12g	
ジェサカレーフレーク	3g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5g	
JFウスターソースエクセレント1.8L	1.5g	
豆板醤	0.5g	
【→対応食】		
鶏肉(狂肉ﾀｲｽﾞ)2cmｶｯﾄIＱF	42g	
赤ワイン 1.8L	0.5g	
サラダ油 1.5kg	0.3g	
じゃがいも	20g	サイコロ
玉葱	40g	スライス
にんじん	15g	いちよう
冷凍カットトマト	15g	
ハウス給食用カレーフレークN	11g	
ジェサカレーフレーク	3g	
◎トマトケチャップ（カゴメ）3kg	4g	
◎ウスターソース 1.8L	1.5g	
SBﾎﾂﾎﾂﾎﾂﾎﾂ (ﾊｳﾀﾞｰ)	0.01g	
SBﾎﾂﾎﾂﾎﾂﾎﾂ (ﾊｳﾀﾞｰ)	0.01g	
SBｸﾐﾝ (ﾊｳﾀﾞｰ)	0.01g	
SBﾀｰﾒﾘｯｸ (ﾊｳﾀﾞｰ)	0.01g	
SBｺﾘｱﾝﾀﾞｰ (ﾊｳﾀﾞｰ)	0.01g	
【スイートポテト】		
島根県産やきいもﾊﾟｰｽﾄ	38g	
無調整豆乳 不二	6g	
三温糖	2g	
豆乳バター	3g	
はちみつ	0.5g	
小判型クックバー	1枚	

2024年12月19日 木曜日

保幼小中連携献立

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	
【ホキのおろしソースかけ】		
ホキ 50g	1切	小
ホキ 60g	0切	中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	5g	
大根おろし	10g	たれ用
三温糖	0.5g	たれ用
こいくちしょうゆ	1.5g	たれ用
本味酛 1.8L	1g	たれ用
【ほうれん草の白和え】		
ほうれん草	30g	2.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
突きこんにゃく	10g	
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.2g	下味用
三温糖	0.2g	下味用
冷凍白和えの素	20g	
すりごま（白）	1g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.5g	
三温糖	0.2g	
【さつまいものみそ汁】		
さつまいも	35g	厚スライス
玉葱	15g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10g	細い短冊
油揚げ	3g	
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

2024年12月20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)	80g	
【豚肉となんぎんの炒め煮】		
豚肉（モモ肉小切）	35g	
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用
料理酒1.8L	0.5g	下味用
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用
西洋かぼちゃ(冷凍)	34g	
かぼちゃ	16g	スチコン
インゲン500g	5g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
中華スープ	0.3g	
三温糖	0.4g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
料理酒1.8L	0.5g	
水	10g	
【かんてんのゆず香和え】		
小松菜	20g	2cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
ぷるぷる寒天（耐熱用）	0.3g	戻しておく
ハコワ花かつお 100g	0.6g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.5g	
ゆず果汁600mL	1g	
【レコンとニンジンのうどん汁】		
鶏肉胸（2cm角）	13g	
にんじん	8g	小いちよう
レコン水煮(いちよう切)	13g	
白菜	20g	1cm幅
TM学 国内麦冷凍うどん	12g	ざく切り
しゅんぎく	3g	2.5cm幅
みそ	7g	
煮干しだし	2g	

※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12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12月23日 月曜日 益田の食育の日／教えて！人気メニュー（すみれ保育園）

2024年12月24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	
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
【竹輪の磯辺揚げ】		
ちくわ磯辺天ぷら	1 個	油で揚げる
大豆白絞油	2.5 g	
【ひじきのじゃこサラダ】		
ほうれん草	15 g	2.5cm幅
芽ひじき500g	1 g	戻しておく
キャベツ	20 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
ちりめん	2 g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.8 g	
三温糖	0.7 g	
穀物酢	1.3 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
【マーボー大根】		
国産SPF豚ミンチIQF	30 g	
だいこん	40 g	角切り
にんじん	10 g	小いちょう
ねぎ	3 g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	ざく切り
にんにく	0.1 g	みじん切り
玉葱	30 g	荒みじん
こいくちしょうゆ	0.6 g	
みそ	5 g	
料理酒1.8L	1.5 g	
本味酢 1.8L	1.8 g	
中華スープ	0.8 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.5 g	
JFS 純正ごま油	1 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	
【元氣ハンバーグ】		
国産合挽きミンチ	30 g	
木綿豆腐	20 g	
玉葱	20 g	みじん切り
芽ひじき500g	0.4 g	戻しておく
パン粉 1kg	2 g	
薄力粉	2 g	
牛乳	3 g	
食塩	0.3 g	
角切チーズ8mm	6 g	
小判型クックパー	1 枚	
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.4 g	
ひきわり納豆(冷)300g	8 g	
ほうれん草	16 g	2.5cm幅
キャベツ	20 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.8 g	
QPIック ケア(ノンエック マヨネーズ)	6 g	
【しいたけのみそ汁】		
にんじん	10 g	いちよう
じゃがいも	25 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	8 g	短冊切り
生しいたけ(原木栽培、生)	10 g	5mm幅
ねぎ	2 g	小口切り
煮干しだし	2 g	
みそ	7 g	

2024年12月25日 水曜日 都茂小5・6年からのプレゼントメニュー

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	
【照り焼きチキン】		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1 個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g	0 個	中
料理酒1.8L	1.5 g	下味用
はちみつ	1 g	下味用
本味酛 1.8L	1 g	下味用
こいくちしょうゆ	3.5 g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.6 g	下味用
【●パンサンサー】		
ケシ はるさめS国産1kg	5 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	7 g	
きゅうり	10 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
●錦糸卵(真空) 5 0 0 g	6 g	
三温糖	0.7 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
食塩	0.2 g	
【→対応食】		
はるさめ(ケシ) 1kg	3 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	11 g	
きゅうり	8 g	千切り
にんじん	5 g	千切り
キャベツ	15 g	1cm幅
スーパースイートコーン	7 g	
三温糖	0.8 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
穀物酢	2 g	
すりごま(白)	0.8 g	
ごま油 1.65kg	0.6 g	
【ベーコンのコンソメスープ】		
カットベーコンIQF 5 0 0 g	12 g	
白菜	18 g	1.5cm幅
ブロッコリー	15 g	
にんじん	8 g	角切り
かぶ	18 g	角切り
かぶ(葉)	5 g	みじん切り
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	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	