

月	火	水	木	金																																																																											
			献立表のアレルギー表示について																																																																												
			・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。 ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。 ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。 ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。 ・6日(水)と22日(金)のは、アレルギー対応食を表しています。 ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を学校給食センターへ提出してください。																																																																												
			1日 <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>分量</th> <th>品名</th> <th>分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>とうふとわかめのすまし汁</td> <td>5</td> <td>いなし蒲焼き</td> <td>1コ</td> </tr> <tr> <td>かたかまぼこ(もみじ)</td> <td>5</td> <td>いなしひらきでんぷんつき</td> <td>(40g)</td> </tr> <tr> <td>かんそうわかめ</td> <td>0.5</td> <td>なたねあぶら</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>30</td> <td>おさげ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>30</td> <td>小麦 こいくちしょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>10</td> <td>さとう</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>あおねぎ</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦 うすくちしょうゆ</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しお</td> <td>0.1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんぶだし</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みず</td> <td>100</td> <td>栗と金時豆の甘煮</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>くり</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>かんそうきんときまめ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>さとう</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>小麦 うすくちしょうゆ</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>みず</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ぎゅうにゅう(乳)牛乳</td> <td>1本</td> </tr> </tbody> </table>		品名	分量	品名	分量	とうふとわかめのすまし汁	5	いなし蒲焼き	1コ	かたかまぼこ(もみじ)	5	いなしひらきでんぷんつき	(40g)	かんそうわかめ	0.5	なたねあぶら	6	とうふ	30	おさげ	1.5	たまねぎ	30	小麦 こいくちしょうゆ	3	えのきたけ	10	さとう	3	あおねぎ	5			小麦 うすくちしょうゆ	5			しお	0.1			こんぶだし	1			みず	100	栗と金時豆の甘煮				くり	20			かんそうきんときまめ	5			さとう	3.5			小麦 うすくちしょうゆ	0.7			みず	15			ぎゅうにゅう(乳)牛乳	1本			
品名	分量	品名	分量																																																																												
とうふとわかめのすまし汁	5	いなし蒲焼き	1コ																																																																												
かたかまぼこ(もみじ)	5	いなしひらきでんぷんつき	(40g)																																																																												
かんそうわかめ	0.5	なたねあぶら	6																																																																												
とうふ	30	おさげ	1.5																																																																												
たまねぎ	30	小麦 こいくちしょうゆ	3																																																																												
えのきたけ	10	さとう	3																																																																												
あおねぎ	5																																																																														
小麦 うすくちしょうゆ	5																																																																														
しお	0.1																																																																														
こんぶだし	1																																																																														
みず	100	栗と金時豆の甘煮																																																																													
		くり	20																																																																												
		かんそうきんときまめ	5																																																																												
		さとう	3.5																																																																												
		小麦 うすくちしょうゆ	0.7																																																																												
		みず	15																																																																												
		ぎゅうにゅう(乳)牛乳	1本																																																																												
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>成分</th> <th>単位</th> <th>値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>kcal</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>g</td> <td>25.1 (16.3%)</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>g</td> <td>18.8 (27.4%)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>mg</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>mg</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>mg</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>μgRAE</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>mg</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>mg</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>mg</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>g</td> <td>5.0以上</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>g</td> <td>2.0未満</td> </tr> <tr> <td>11月分平均栄養量</td> <td></td> <td>617</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>25.1 (16.3%)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>18.8 (27.4%)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>345</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>78</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>157</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0.66</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0.59</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.3</td> </tr> </tbody> </table>		成分	単位	値	エネルギー	kcal	650	たんぱく質	g	25.1 (16.3%)	脂質	g	18.8 (27.4%)	カルシウム	mg	350	マグネシウム	mg	50	鉄	mg	3.0	ビタミンA	μgRAE	200	ビタミンB1	mg	0.40	ビタミンB2	mg	0.40	ビタミンC	mg	20	食物繊維	g	5.0以上	塩分相当量	g	2.0未満	11月分平均栄養量		617			25.1 (16.3%)			18.8 (27.4%)			345			78			2.7			157			0.66			0.59			24			4.5			2.3
成分	単位	値																																																																													
エネルギー	kcal	650																																																																													
たんぱく質	g	25.1 (16.3%)																																																																													
脂質	g	18.8 (27.4%)																																																																													
カルシウム	mg	350																																																																													
マグネシウム	mg	50																																																																													
鉄	mg	3.0																																																																													
ビタミンA	μgRAE	200																																																																													
ビタミンB1	mg	0.40																																																																													
ビタミンB2	mg	0.40																																																																													
ビタミンC	mg	20																																																																													
食物繊維	g	5.0以上																																																																													
塩分相当量	g	2.0未満																																																																													
11月分平均栄養量		617																																																																													
		25.1 (16.3%)																																																																													
		18.8 (27.4%)																																																																													
		345																																																																													
		78																																																																													
		2.7																																																																													
		157																																																																													
		0.66																																																																													
		0.59																																																																													
		24																																																																													
		4.5																																																																													
		2.3																																																																													

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、北海道産のおぼろづきを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆6日(水)のスイートポテトは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆27日(水)のコロッケカレーの☆印は、ラッキーににんじんが入る日を表しています。



4日	5日	6日	7日	8日																																																																																																																																		
文化の日 振替休日 今月の地場産物 さつまいも あおねぎ みかん 交野市の農家の方が心を込めて作っていただきました。感謝して食べましょう。	(小麦・乳)オリブパン ビーフシチュー <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>25</td></tr> <tr><td>きんときまめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>5</td></tr> <tr><td>ローストオニオン</td><td>10</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>10</td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>小麦 デミグラスソース</td><td>30</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>小麦 こむぎこ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ぎゅうにく	25	きんときまめ	10	じゃがいも	30	たまねぎ	20	にんじん	5	グリーンピース	5	ローストオニオン	10	ポークブイオン	10	あかワイン	1	ローリエ	0.02	小麦 デミグラスソース	30	こしょう	0.03	トマトピューレ	3	トマトケチャップ	3	とんかつソース	3	なたねあぶら	0.2	小麦 こむぎこ	1	みず	40	えびだんごの生姜煮 <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>えび</td><td>20</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>15</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ぶたにく	20	えび	20	こんにやく	15	じゃがいも	50	たまねぎ	40	つちしょうが	0.5	さとう	1.8	小麦 うすくちしょうゆ	3.8	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40	麦ご飯 ぜんまいの炒め煮 <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ぜんまいみず</td><td>20</td></tr> <tr><td>しろいりごま</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>おさげ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.2</td></tr> </table> スイートポテト 1コ	ぎゅうにく	15	にんじん	10	ぜんまいみず	20	しろいりごま	1.1	おさげ	1	さとう	2	小麦 こいくちしょうゆ	3	ごまあぶら	0.2	(小麦・乳)チーズパン ペンネのミートソース煮 <table border="1"> <tr><td>ぎゅうミンチ</td><td>25</td></tr> <tr><td>小麦 ミニペンネ</td><td>25</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>1</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>1</td></tr> <tr><td>トマトみず</td><td>20</td></tr> <tr><td>カレーこ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>20</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> </table> ひじきサラダ <table border="1"> <tr><td>とりほぐしみ</td><td>5</td></tr> <tr><td>めひじき</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>7</td></tr> <tr><td>ミックスビーンズ</td><td>5</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>1</td></tr> <tr><td>す</td><td>0.5</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ぎゅうミンチ	25	小麦 ミニペンネ	25	たまねぎ	50	にんじん	10	セロリー	1	パセリ	1	トマトみず	20	カレーこ	0.1	トマトケチャップ	20	ウスターソース	3	なたねあぶら	0.2	とりほぐしみ	5	めひじき	1.2	ホールコーン	7	ミックスビーンズ	5	むきえだまめ	5	さとう	0.7	小麦 こいくちしょうゆ	1.4	みりん	1.2	なたねあぶら	1	す	0.5														
ぎゅうにく	25																																																																																																																																					
きんときまめ	10																																																																																																																																					
じゃがいも	30																																																																																																																																					
たまねぎ	20																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																					
グリーンピース	5																																																																																																																																					
ローストオニオン	10																																																																																																																																					
ポークブイオン	10																																																																																																																																					
あかワイン	1																																																																																																																																					
ローリエ	0.02																																																																																																																																					
小麦 デミグラスソース	30																																																																																																																																					
こしょう	0.03																																																																																																																																					
トマトピューレ	3																																																																																																																																					
トマトケチャップ	3																																																																																																																																					
とんかつソース	3																																																																																																																																					
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																					
小麦 こむぎこ	1																																																																																																																																					
みず	40																																																																																																																																					
ぶたにく	20																																																																																																																																					
えび	20																																																																																																																																					
こんにやく	15																																																																																																																																					
じゃがいも	50																																																																																																																																					
たまねぎ	40																																																																																																																																					
つちしょうが	0.5																																																																																																																																					
さとう	1.8																																																																																																																																					
小麦 うすくちしょうゆ	3.8																																																																																																																																					
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																					
けずりぶし	0.7																																																																																																																																					
みず	40																																																																																																																																					
ぎゅうにく	15																																																																																																																																					
にんじん	10																																																																																																																																					
ぜんまいみず	20																																																																																																																																					
しろいりごま	1.1																																																																																																																																					
おさげ	1																																																																																																																																					
さとう	2																																																																																																																																					
小麦 こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																					
ごまあぶら	0.2																																																																																																																																					
ぎゅうミンチ	25																																																																																																																																					
小麦 ミニペンネ	25																																																																																																																																					
たまねぎ	50																																																																																																																																					
にんじん	10																																																																																																																																					
セロリー	1																																																																																																																																					
パセリ	1																																																																																																																																					
トマトみず	20																																																																																																																																					
カレーこ	0.1																																																																																																																																					
トマトケチャップ	20																																																																																																																																					
ウスターソース	3																																																																																																																																					
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																					
とりほぐしみ	5																																																																																																																																					
めひじき	1.2																																																																																																																																					
ホールコーン	7																																																																																																																																					
ミックスビーンズ	5																																																																																																																																					
むきえだまめ	5																																																																																																																																					
さとう	0.7																																																																																																																																					
小麦 こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																					
みりん	1.2																																																																																																																																					
なたねあぶら	1																																																																																																																																					
す	0.5																																																																																																																																					
11日 麦ご飯 筑前煮 <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>15</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>20</td></tr> <tr><td>らんざりごぼう</td><td>15</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>おさげ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	とりにく	20	ちくわ	15	こんにやく	20	じゃがいも	30	にんじん	5	むきえだまめ	5	れんこん	20	らんざりごぼう	15	みりん	1	おさげ	1	さとう	2.5	小麦 こいくちしょうゆ	3.9	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40	12日 (小麦・乳)丸パン ベジタスープ <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>やさいブイオン</td><td>10</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>85</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ベーコン	10	たまねぎ	25	キャベツ	25	もやし	10	にんじん	5	つちしょうが	0.3	しろワイン	1	やさいブイオン	10	こしょう	0.02	しお	0.35	小麦 うすくちしょうゆ	1	みず	85	13日 減量麦ご飯 カレーうどん <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>25</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>小麦 うどん</td><td>50</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>小麦 カレールー</td><td>10.5</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ぎゅうにく	25	あぶらあげ	5	小麦 うどん	50	たまねぎ	25	はくさい	20	にんじん	10	あおねぎ	5	みりん	1	小麦 カレールー	10.5	小麦 うすくちしょうゆ	1.2	けずりぶし	1.7	みず	100	14日 (小麦・乳)紫いもパン 八宝菜 <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>25</td></tr> <tr><td>いか(はながた)</td><td>20</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>15</td></tr> <tr><td>おさげ</td><td>1</td></tr> <tr><td>かきあぶら</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>15</td></tr> </table> パオシュウ <table border="1"> <tr><td>小麦 パオシュウ</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>りんご(皮つき)</td><td>1コ</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	ぶたにく	25	いか(はながた)	20	キャベツ	40	たまねぎ	35	にんじん	5	あおねぎ	5	たけのこ	15	おさげ	1	かきあぶら	1.1	チキンスープ	1	こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	3	しお	0.2	なたねあぶら	0.2	でんぷん	1	みず	15	小麦 パオシュウ	2コ	りんご(皮つき)	1コ	15日 麦ご飯 揚げ里芋 <table border="1"> <tr><td>さといも</td><td>45</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>4</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>30</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> (乳)牛乳 1本	さといも	45	なたねあぶら	4	しお	0.1	もやし	30	あおねぎ	5	みそ	10	けずりぶし	1.7	みず	100
とりにく	20																																																																																																																																					
ちくわ	15																																																																																																																																					
こんにやく	20																																																																																																																																					
じゃがいも	30																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																					
むきえだまめ	5																																																																																																																																					
れんこん	20																																																																																																																																					
らんざりごぼう	15																																																																																																																																					
みりん	1																																																																																																																																					
おさげ	1																																																																																																																																					
さとう	2.5																																																																																																																																					
小麦 こいくちしょうゆ	3.9																																																																																																																																					
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																					
けずりぶし	0.7																																																																																																																																					
みず	40																																																																																																																																					
ベーコン	10																																																																																																																																					
たまねぎ	25																																																																																																																																					
キャベツ	25																																																																																																																																					
もやし	10																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																					
つちしょうが	0.3																																																																																																																																					
しろワイン	1																																																																																																																																					
やさいブイオン	10																																																																																																																																					
こしょう	0.02																																																																																																																																					
しお	0.35																																																																																																																																					
小麦 うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																					
みず	85																																																																																																																																					
ぎゅうにく	25																																																																																																																																					
あぶらあげ	5																																																																																																																																					
小麦 うどん	50																																																																																																																																					
たまねぎ	25																																																																																																																																					
はくさい	20																																																																																																																																					
にんじん	10																																																																																																																																					
あおねぎ	5																																																																																																																																					
みりん	1																																																																																																																																					
小麦 カレールー	10.5																																																																																																																																					
小麦 うすくちしょうゆ	1.2																																																																																																																																					
けずりぶし	1.7																																																																																																																																					
みず	100																																																																																																																																					
ぶたにく	25																																																																																																																																					
いか(はながた)	20																																																																																																																																					
キャベツ	40																																																																																																																																					
たまねぎ	35																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																					
あおねぎ	5																																																																																																																																					
たけのこ	15																																																																																																																																					
おさげ	1																																																																																																																																					
かきあぶら	1.1																																																																																																																																					
チキンスープ	1																																																																																																																																					
こしょう	0.03																																																																																																																																					
小麦 うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																					
しお	0.2																																																																																																																																					
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																					
でんぷん	1																																																																																																																																					
みず	15																																																																																																																																					
小麦 パオシュウ	2コ																																																																																																																																					
りんご(皮つき)	1コ																																																																																																																																					
さといも	45																																																																																																																																					
なたねあぶら	4																																																																																																																																					
しお	0.1																																																																																																																																					
もやし	30																																																																																																																																					
あおねぎ	5																																																																																																																																					
みそ	10																																																																																																																																					
けずりぶし	1.7																																																																																																																																					
みず	100																																																																																																																																					

