
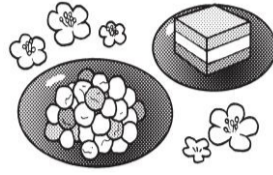


月	火							水			木		金	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g		
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満		
3月分 平均栄養量	605	24.2 (16.0%)	20.2 (30.0)	292	79	2.7	169	0.48	0.51	27	5.4	2.1		



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。
- ・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。
- ・7日(火)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」を給食センターへ提出してください。



- ◆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。
- ◆3日(金)の三色ゼリー・8日(水)のお祝いケーキは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆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、交野産ヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場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。
- ◆13日(月)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



今月の地場産物	給食費口座振替のお知らせ	1日	2日	3日																																																																																				
<p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  <p>こめ ほししいたけ はくさい</p> <p>かたのし のうか かた 交野市の農家の方が こころをこめてつくって下さいました。 かんしゃ た 感謝して食べましょう。</p>	<p>きゅうしょくひこうざふりかえ 給食費口座振替の お知らせ</p> <table border="1"> <tr> <td>振替日</td> <td>3月27日(月)</td> </tr> <tr> <td>9期</td> <td></td> </tr> </table> <p>ぜんじつ 前日までに、口座の残高 かくにん ねが 確認をお願いいたします。</p> 	振替日	3月27日(月)	9期		<p>いしに 磯煮</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>25</td></tr> <tr><td>きぬあつあげ</td><td>20</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>めひじき</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>5</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>4</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.15</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> <p>りんごジュース 1本</p>	とりにく	25	きぬあつあげ	20	こんにやく	20	めひじき	1	じゃがいも	40	たまねぎ	15	にんじん	10	さやいんげん	5	さとう	2.5	小麦 こいくちしょうゆ	4	しお	0.15	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40	<p>ごはん ヒレカツ</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 ヒレカツ (40g)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>6</td></tr> </table> <p>肉団子スープ</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 ミートボール</td><td>25</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</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>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	小麦 ヒレカツ (40g)	1コ	なたねあぶら	6	小麦 ミートボール	25	はくさい	30	たまねぎ	15	にんじん	5	あおねぎ	5	つちしょうが	0.5	しお	0.1	こしょう	0.03	チキンスープ	5.5	小麦 うすくちしょうゆ	3	みず	100	<p>ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 ヒレカツ (40g)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>6</td></tr> </table> <p>ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 ミートボール</td><td>25</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</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>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	小麦 ヒレカツ (40g)	1コ	なたねあぶら	6	小麦 ミートボール	25	はくさい	30	たまねぎ	15	にんじん	5	あおねぎ	5	つちしょうが	0.5	しお	0.1	こしょう	0.02	小麦 こいくちしょうゆ	1	なたねあぶら	0.2	みず	100
振替日	3月27日(月)																																																																																							
9期																																																																																								
とりにく	25																																																																																							
きぬあつあげ	20																																																																																							
こんにやく	20																																																																																							
めひじき	1																																																																																							
じゃがいも	40																																																																																							
たまねぎ	15																																																																																							
にんじん	10																																																																																							
さやいんげん	5																																																																																							
さとう	2.5																																																																																							
小麦 こいくちしょうゆ	4																																																																																							
しお	0.15																																																																																							
なたねあぶら	0.2																																																																																							
けずりぶし	0.7																																																																																							
みず	40																																																																																							
小麦 ヒレカツ (40g)	1コ																																																																																							
なたねあぶら	6																																																																																							
小麦 ミートボール	25																																																																																							
はくさい	30																																																																																							
たまねぎ	15																																																																																							
にんじん	5																																																																																							
あおねぎ	5																																																																																							
つちしょうが	0.5																																																																																							
しお	0.1																																																																																							
こしょう	0.03																																																																																							
チキンスープ	5.5																																																																																							
小麦 うすくちしょうゆ	3																																																																																							
みず	100																																																																																							
小麦 ヒレカツ (40g)	1コ																																																																																							
なたねあぶら	6																																																																																							
小麦 ミートボール	25																																																																																							
はくさい	30																																																																																							
たまねぎ	15																																																																																							
にんじん	5																																																																																							
あおねぎ	5																																																																																							
つちしょうが	0.5																																																																																							
しお	0.1																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																							
小麦 こいくちしょうゆ	1																																																																																							
なたねあぶら	0.2																																																																																							
みず	100																																																																																							
			<p>肉団子スープ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>かきあぶら</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	ぶたにく	20	たまねぎ	10	かきあぶら	1.3	しお	0.1	こしょう	0.02	小麦 こいくちしょうゆ	1	なたねあぶら	0.2	みず	100	<p>豆腐のみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>豆腐</td><td>30</td></tr> <tr><td>かんそうわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td></tr> <tr><td>こまつな</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> <p>ひなまつりこんだて</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	豆腐	30	かんそうわかめ	0.5	たまねぎ	20	じゃがいも	15	にんじん	7	こまつな	5	みそ	10	けずりぶし	1.7	みず	100	<p>ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>さわらのさいきょうやき (40g)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>すし具</td><td></td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>かんぴょう</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>す</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>三色ゼリー (50g)</td><td></td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	さわらのさいきょうやき (40g)	1コ	すし具		ツナ	5	にんじん	8	れんこん	15	かんぴょう	1.5	ほししいたけ	1	おさけ	1	小麦 うすくちしょうゆ	5	さとう	3.8	す	4.5	しお	0.1	三色ゼリー (50g)																								
ぶたにく	20																																																																																							
たまねぎ	10																																																																																							
かきあぶら	1.3																																																																																							
しお	0.1																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																							
小麦 こいくちしょうゆ	1																																																																																							
なたねあぶら	0.2																																																																																							
みず	100																																																																																							
豆腐	30																																																																																							
かんそうわかめ	0.5																																																																																							
たまねぎ	20																																																																																							
じゃがいも	15																																																																																							
にんじん	7																																																																																							
こまつな	5																																																																																							
みそ	10																																																																																							
けずりぶし	1.7																																																																																							
みず	100																																																																																							
さわらのさいきょうやき (40g)	1コ																																																																																							
すし具																																																																																								
ツナ	5																																																																																							
にんじん	8																																																																																							
れんこん	15																																																																																							
かんぴょう	1.5																																																																																							
ほししいたけ	1																																																																																							
おさけ	1																																																																																							
小麦 うすくちしょうゆ	5																																																																																							
さとう	3.8																																																																																							
す	4.5																																																																																							
しお	0.1																																																																																							
三色ゼリー (50g)																																																																																								

6日	7日	8日	9日	10日																																																																																																																																																																	
<p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そばろ煮</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたミンチ</td><td>25</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>60</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>3</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.6</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> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	ぶたミンチ	25	小麦 うすくちしょうゆ	0.3	じゃがいも	60	たまねぎ	30	だいこん	20	にんじん	10	むきえだまめ	3	つちしょうが	0.5	おさけ	1	みりん	1	しお	0.1	小麦 うすくちしょうゆ	4	さとう	1.8	なたねあぶら	0.2	でんぶん	0.6	けずりぶし	0.7	みず	40	<p>ごはん</p> <p>ひじきとウインナー の炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>スライスウインナー</td><td>10</td></tr> <tr><td>めひじき</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>15</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>ロースハム</td><td>15</td></tr> <tr><td>卵 たまご</td><td>20</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>20</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>5</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>10</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>0.1</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みず</td><td>95</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	スライスウインナー	10	めひじき	1.5	にんじん	5	ホールコーン	15	こしょう	0.02	みりん	1.5	小麦 こいくちしょうゆ	0.5	なたねあぶら	0.2	ロースハム	15	卵 たまご	20	チンゲンサイ	20	たまねぎ	20	エリンギ	5	チキンスープ	10	こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	3	しお	0.1	でんぶん	0.3	みず	95	<p>ごはん</p> <p>お祝いすまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>豆腐</td><td>30</td></tr> <tr><td>かたかまぼこ(さくら)</td><td>5</td></tr> <tr><td>かんそうわかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>5</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</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> <p>ごま塩 1コ</p> <p>ぞつぎょう おいおい こんだて</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	豆腐	30	かたかまぼこ(さくら)	5	かんそうわかめ	0.3	たまねぎ	30	にんじん	5	ほうれんそう	5	小麦 うすくちしょうゆ	5	しお	0.1	けずりぶし	1.7	みず	100	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 とりにくのからあげ</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>小学生(25g×)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>中学生(25g×)</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>3.75</td></tr> </table> <p>さんしょく 三色サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>10</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>す</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.5</td></tr> </table> <p>お祝いケーキ(33g)</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	小麦 とりにくのからあげ	1コ	小学生(25g×)	1コ	中学生(25g×)	2コ	なたねあぶら	3.75	ツナ	10	キャベツ	25	にんじん	5	ホールコーン	5	小麦 こいくちしょうゆ	1.4	さとう	0.1	す	1.4	なたねあぶら	0.5	<p>ごはん</p> <p>タンタン麺</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたミンチ</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>小麦 テンメンジャン</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>にら</td><td>5</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>15</td></tr> <tr><td>ねりごま</td><td>4</td></tr> <tr><td>しろすりごま</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>7</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.22</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>90</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	ぶたミンチ	20	にんにく	0.02	つちしょうが	0.3	トウバンジャン	0.1	小麦 テンメンジャン	2.5	おさけ	1	キャベツ	25	にら	5	たけのこ	15	ねりごま	4	しろすりごま	0.4	こしょう	0.02	チキンスープ	7	小麦 うすくちしょうゆ	5	しお	0.22	なたねあぶら	0.2	でんぶん	1	みず	90	<p>ごはん</p> <p>ラーメンの麺</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 ラーメンのめん</td><td>45</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.1</td></tr> </table> <p>はるま 春巻き</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 はるまき (50g)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>7.5</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	小麦 ラーメンのめん	45	なたねあぶら	0.1	小麦 はるまき (50g)	1コ	なたねあぶら	7.5
ぶたミンチ	25																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																				
じゃがいも	60																																																																																																																																																																				
たまねぎ	30																																																																																																																																																																				
だいこん	20																																																																																																																																																																				
にんじん	10																																																																																																																																																																				
むきえだまめ	3																																																																																																																																																																				
つちしょうが	0.5																																																																																																																																																																				
おさけ	1																																																																																																																																																																				
みりん	1																																																																																																																																																																				
しお	0.1																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																				
さとう	1.8																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																																																				
でんぶん	0.6																																																																																																																																																																				
けずりぶし	0.7																																																																																																																																																																				
みず	40																																																																																																																																																																				
スライスウインナー	10																																																																																																																																																																				
めひじき	1.5																																																																																																																																																																				
にんじん	5																																																																																																																																																																				
ホールコーン	15																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02																																																																																																																																																																				
みりん	1.5																																																																																																																																																																				
小麦 こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																																																				
ロースハム	15																																																																																																																																																																				
卵 たまご	20																																																																																																																																																																				
チンゲンサイ	20																																																																																																																																																																				
たまねぎ	20																																																																																																																																																																				
エリンギ	5																																																																																																																																																																				
チキンスープ	10																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																				
しお	0.1																																																																																																																																																																				
でんぶん	0.3																																																																																																																																																																				
みず	95																																																																																																																																																																				
豆腐	30																																																																																																																																																																				
かたかまぼこ(さくら)	5																																																																																																																																																																				
かんそうわかめ	0.3																																																																																																																																																																				
たまねぎ	30																																																																																																																																																																				
にんじん	5																																																																																																																																																																				
ほうれんそう	5																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	5																																																																																																																																																																				
しお	0.1																																																																																																																																																																				
けずりぶし	1.7																																																																																																																																																																				
みず	100																																																																																																																																																																				
小麦 とりにくのからあげ	1コ																																																																																																																																																																				
小学生(25g×)	1コ																																																																																																																																																																				
中学生(25g×)	2コ																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	3.75																																																																																																																																																																				
ツナ	10																																																																																																																																																																				
キャベツ	25																																																																																																																																																																				
にんじん	5																																																																																																																																																																				
ホールコーン	5																																																																																																																																																																				
小麦 こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																				
さとう	0.1																																																																																																																																																																				
す	1.4																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.5																																																																																																																																																																				
ぶたミンチ	20																																																																																																																																																																				
にんにく	0.02																																																																																																																																																																				
つちしょうが	0.3																																																																																																																																																																				
トウバンジャン	0.1																																																																																																																																																																				
小麦 テンメンジャン	2.5																																																																																																																																																																				
おさけ	1																																																																																																																																																																				
キャベツ	25																																																																																																																																																																				
にら	5																																																																																																																																																																				
たけのこ	15																																																																																																																																																																				
ねりごま	4																																																																																																																																																																				
しろすりごま	0.4																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02																																																																																																																																																																				
チキンスープ	7																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	5																																																																																																																																																																				
しお	0.22																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																																																				
でんぶん	1																																																																																																																																																																				
みず	90																																																																																																																																																																				
小麦 ラーメンのめん	45																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.1																																																																																																																																																																				
小麦 はるまき (50g)	1コ																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	7.5																																																																																																																																																																				
				<p>ごはん</p> <p>かつおの混ぜご飯</p> <table border="1"> <tr><td>かつおかきり</td><td>30</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</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> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	かつおかきり	30	つちしょうが	1.5	さとう	2	みりん	2	おさけ	2.7	小麦 うすくちしょうゆ	2.7	みりん	1	さとう	3	小麦 こいくちしょうゆ	4.5	しお	0.1	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40																																																																																																																																							
かつおかきり	30																																																																																																																																																																				
つちしょうが	1.5																																																																																																																																																																				
さとう	2																																																																																																																																																																				
みりん	2																																																																																																																																																																				
おさけ	2.7																																																																																																																																																																				
小麦 うすくちしょうゆ	2.7																																																																																																																																																																				
みりん	1																																																																																																																																																																				
さとう	3																																																																																																																																																																				
小麦 こいくちしょうゆ	4.5																																																																																																																																																																				
しお	0.1																																																																																																																																																																				
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																																																				
けずりぶし	0.7																																																																																																																																																																				
みず	40																																																																																																																																																																				