

令和5年(2023年)2月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 しょくひん あか 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 しょうしん ちようし ととの 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品 しょくひん

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
1日 (水)	しよくパン	しよくパン	〔低 77 中 93 高 108〕	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤
	クリームに	〔とりにく とろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ ナツメグ しお こしょう ポークスー なたねあぶら	20 1 40 30 20 5 2 5 0.01 0.6 すこし 80 1	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	いろいろやさいサラダ	バラベール いとさき はくさい にんじん ホールコーン ひじき うすくちしょうゆ	10 0.5 40 10 10 0.5 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	たまごぬきマヨネーズ	たまごぬきマヨネーズ	クラス1ぼん	黄
	エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム
	kcal	g	g	mg
	690	24.8	2.5	355
		鉄	ビタミン	食物繊維
		mg	μg	mg
		346	0.34	0.57
			C	mg
			29	8.3

実施日	献 立 名				食 品 名			1 人分量(g)			栄養 三色
6 日 (月)	しよくパン				しよくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	アイントップ				フランクフルト			20			赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑
					じゃがいも			30			
					キャベツ			30			
					たまねぎ			20			
					にんじん			15			
					さやいんげん			5			
					セロリ			5			
					ナツメグ			0.01			
					しお			0.6			
					こしょう			すこし			
					ポークスープ			80			
					なたねあぶら			1			
											黄
ごぼうとツナのサラダ				ささがきごぼう			20			緑 赤 緑 緑 黄	
				まぐろオイルづけ			15				
				ホールコーン			10				
				にんじん			10				
				さとう			0.5				
				こいくちしょうゆ			0.8				
				しお			0.1				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			0.5				
											黄
592	23.3	2.5	304	1.3	274	0.29	0.48	27	7.8		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
9 日 (木)	ごはん				ごはん					黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1	ぼん	赤
	うずらたまごいり				うずらたまご			20		赤
	ぶたじゃが				ぶたにく			25		赤
					じゃがいも			50		黄
					いとこんにやく			15		黄
					たまねぎ			30		緑
					にんじん			20		緑
					さとう			2		黄
					みりん			1		黄
	しろなとはくさいの にびたし				しろな			15		緑
					はくさい			20		緑
					なまあげ(れいとう)			15		赤
					にんじん			10		緑
					みりん			1		
					うすくちしょうゆ			2		
					だしけずり			0.5		
644	24.8	1.5	340	2.4	422	0.49	0.55	27	7.6	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色		
14 日 (火)	ごはん				ごはん					黄		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤		
	えびいりきくなど とうふのいためたん				〔むきえび さけ きくなど とうふ(れいとう) ぶたにく つちしょうが たまねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶ なたねあぶら			10 0.5 20 75 15 0.5 40 15 1 1 0.1 すこし 1 1		赤 赤 緑 赤 赤 緑 緑 緑 黄		
	ヤンニョムポテト				じゃがいも でんぶ なたねあぶら にんじん しろこま ケチャップ さとう きくなど こいくちしょうゆ コチジャン			60 12 3 0.1 1 5 1 0.5 1 3		黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄		
												
712	23.1	1.6	367	1.8	270	0.43	0.46	27	7.7			

2 日 (木)	ごはん				ごはん			低 161 中 184 高 207		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	すきやき				ぎゅうにく いとこんにやく やき豆腐(れいとう) はくさい しろねぎ たまねぎ あおねぎ えのぎたけ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら			30 20 20 50 20 20 10 10 2 5 1		赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	ちくわとやさいの しょうがいため				ちくわ にんじん ピーマン つちしょうが さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら			30 10 5 0.3 0.5 1 0.5		赤 緑 緑 緑 黄 黄
	657	23.6	1.6	324	1.9	178	0.25	0.48	23	3.8

7 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤
	くじらノルウェーふう	くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら ケチャップ ウスターソース さとう	60 1 1 3 12 3 5 3 2						赤 緑 赤 黄 黄 黄
	さつまじる	ぶたにく あぶらあげ さつまいも こんにやく にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 5 30 12 10 5 11 3 130						赤 赤 黄 緑 緑 赤
	709	33.3	2.8	358	3.3	169	0.3	0.52	14

10 日 (金)	ごはん	ごはん							黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤	
	チキンなんぼん	〔とりにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら さとう みりん す こいくちしょうゆ みず					70 0.3 1 1 14 3.5 3.5 0.5 3.5 3.5 1		赤 赤 黄 黄 黄 黄	
	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					1 こ (8)		黄	
	こまつなのみそしる	こまつな あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし					20 5 30 10 11 3 130		緑 赤 緑 緑 赤	
	764	31.3	2.7	378	2.6	217	0.23	0.49	15	2.4

15 日 (水)	コッペパン	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ ハム たまねぎ トマトみず(かん) にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ しお こしょう なたねあぶら	30 20 40 20 10 5 5 8 4 0.4 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄					
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	緑 緑 緑					
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス1ぼん	黄					
	587	23.3	2.7	302	1.3	287	0.48	0.51	39

3 日 (金) 【節分献立】	ごはん	ごはん						1 ぼん	黄 赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 びき (40)	赤 緑
	いわしのかばやきふう	〔 いわし つちしょうが さけ でんぶ なたねあぶら つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ						1	黄 黄 緑 黄
								1	
								10	
								2	
					0.5				
せつぶんこんだて かすじる	ぶたにく あぶらあげ こんにゃく だいこん にんじん あおなぎ さけかす うすくちしょうゆ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし						3	赤 赤 緑 緑 赤	
							5		
							24		
							30		
							10		
							5		
							3		
							2		
							5		
							3		
					130				
ふくまめ	ふくまめ	1 ふくろ (5)					赤		
708	29.6	2.1	378	2.4	165	0.25	0.54	8	2.5

8 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン				低 75 中 89 高 104		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	てりやきハンバーグ				ハンバーグ				1 こ (50)		赤
					〔さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶ みず〕				1.2 2 3 0.2 1.5		黄
	こめこのとうにゅう コーンスープ				ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん とうにゅう 〔こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら〕				10 30 10 40 20 20 3 10 0.6 すこし 60 1		赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄
	てづくりみかんかんてん				みかんジュース てんぐさ(こなかんてん) さとう みず				30 0.3 2 20		黄 緑 黄
649	26.7	3.3	303	2.1	250	0.39	0.59	21	4.1		

13 日 (月)	ごはん	ごはん						黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん					赤	
	たっぷりやさいの そぼろあんかけ	〔とりミンチ つちしょうが はくさい えのきたけ にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶ とりがらスープ ごまあぶら	30 0.5 50 10 10 1 1 3 1 10 0.5					赤 緑 緑 緑 緑 黄	
	たまごほうれんそうの すましじる	〔たまご でんぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 5 2 0.2 130					黄 黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤 黄	
	576	24.3	1.7	292	1.8	315	0.27	0.58	19

16 日 (木)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤
	さばのしょうがに	さば					1 きれ (50)		赤
		つちしょうが					1		緑
		さとう					4.5		黄
		みりん					1.5		
		さけ					2.3		
		こいくちしょうゆ					6.8		
		みず					15		
		かんこくふうやさい	ぶたにく					10	
	たつぷりぶたじる	あぶらあげ					5		赤
		えのきたけ					10		緑
		だいこん					10		緑
		にんじん					10		緑
		はくさい					10		緑
		はくさいのキムチ					10		緑
		あおねぎ					5		緑
		もやし					5		緑
		りゅうおうみそ					10		赤
		にぼし					3		
		にぼしだし					130		
719	28	3	351	2.2	187	0.33	0.58	10	2.7

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
17日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄						
	のむヨーグルト	のむヨーグルト	1 ぼん (180mL)	赤						
	ビーフカレー	ぎゅうにくが つちにんじん にあかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん にぎゅうにゅう ごむぎこ バター なたねサラダあぶら カレー ケチャップソース ウスターソース トナツネ こいくちしょうゆ しお ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 2 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 すこし 55 1	赤 緑 緑 黄 緑 赤 黄 黄						
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ すし おしよ なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	黄 赤 緑 黄						
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
						レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	759	19.8	1.9	317	9.8	287	0.28	0.44	90	9.6

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
22 日 (水)	しよくパン				しよくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1ぼん			赤
	こめこのポークシチュー				〔ぶたにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん こめこ みず ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ しお しょう ポークスープ なたねあぶら〕	30			赤 緑 黄 緑 黄 黄		
						0.1					
						1					
						50					
						50					
						20					
						3					
						10					
						15					
				10							
				2							
				0.3			黄				
				1							
				0.5							
				すこし			黄				
				45							
				1							
ブロッコリーの ごまサラダ				ブロッコリー しろごま さとう す うすくちしょうゆ			35 1 0.5 1.5 2			緑 黄 黄	
603	25.2	2.8	317	2	269	0.52	0.61	73	10.1		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養 三色
28 日 (火)	ごはん				ごはん							黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	しおにくじゃが				とりにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ さとう みりん しお こしょう とりがら すーぷ なたねあぶら				20 0.1 40 10 10 3 1 1 0.5 0.4 すこし 10 0.5			赤 緑 黄 緑 緑 黄
												
	ちゃんぽんふうスープ				ぶたにく かまぼこ キャベツ もやし にんじん とうにゅう すりごま うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる ごまあぶら				15 10 20 20 10 30 1 2 0.4 すこし 2 90 1			赤 赤 緑 緑 赤 黄
												
605	24.6	1.7	281	1.5	240	0.38	0.46	26	6			

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

このマークの献立は、鶏卵・うすら卵除去食の日です

- 9日(木) うずら卵入り豚じゃが(うずら卵)
- 13日(月) 卵とほうれん草のすまし汁(鶏卵)
- 21日(火) かきたま汁(鶏卵)
- 27日(月) 干草焼き(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です

- 1日(水) クリーム煮(ピザ用チーズ・牛乳・バター)
- 17日(金) ビーフカレー(牛乳・バター)

今月の野菜

2月の米、龍王みそ、青ねぎ(16日・28日)、キャベツ(6日・15日)の一部、小松菜(10日の一部)、しろな(9日)、白ねぎ(2日)、大根(3日・16日の一部)、はくさい(9日・16日の一部)、ほうれん草(13日の一部)は茨木市産を使用し、また、にんじんの一部は有機栽培、じゃがいもの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

このマークの献立は、アレルギー物質(28品目)食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

20 日 (月)	きなこパン				コッペパン				低中高	45	黄	
										60		
										75		
					なたねあぶら					9		黄赤黄
					きなこ					8		
					さとう				5			
					しお				0.1			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1	ぼん	赤	
	ウインナーカクテル				フランクフルト				40		赤緑緑	
					ホールコーン				10			
				にんじん				5				
				しお				0.1		黄		
				こしょう				すこし				
				なたねあぶら				0.5				
はくさいスープ				はくさい				30		緑緑緑緑		
				たまねぎ				20				
				にんじん				10				
				あおねぎ				5				
				うすくちしょうゆ				5				
				けずりぶし				2				
				だしこんぶ				0.2				
				だしじる				130				
616	23.4	2.8	307	2	205	0.33	0.48	15	4.4			

24 日 (金)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</
----------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

21 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	キャベツのしおチャプチェ	キャベツ とりミンチ つちしょうが はるさめ にんじん ピーマン オイスターソース さけ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら ごまあぶら	40 30 0.1 5 10 5 1 0.5 0.4 すこし 10 10 0.5 0.3	緑 赤 緑 黄 緑 黄					
	かきたまじる	たまご でんぷん かまぼこ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 黄					
	592	25	2.1	287	1.3	288	0.24	0.52	25

27 日 (月)	なめし	なめし	低 163 中 186 高 209	黄						
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤						
	ちぐさやき	たまご みりん しお ささみフレーク たまねぎ にんじん あおねぎ ぼししいたけ さとう うすくちしょうゆ しお なたねあぶら	40 0.5 0.1 10 10 10 3 0.5 0.5 1 0.1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄						
	こめこめんのすましじる	こめこめん かたぬきかまぼこ(ハート) たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 8 20 10 10 3 5 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑 黄						
	619	23.4	2.6	286	1.3	334	0.22	0.57	6	2.8

卵抜きマヨネーズ	酒かす	福豆	ナツメグ	まぐろオイル漬け	ハンバーグ	みかんジュース	てんぐさ(こなかつてん)
食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でん粉(とうもろこし) キサンタンガム] 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	米 米こうじ 醸造用アルコール	大豆 ※大豆	ナツメグ	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 米粉 でん粉(キャッサバ) 砂糖 食塩 ※豚肉 鶏肉	うんしゅうみかん 寒天	
生揚げ(サイコロ)	ノンエッグタルタルソース	コチジャン	和風ドレッシング	白菜のキムチ	飲むヨーグルト		
豆乳 でん粉(とうもろこし) トレハロース 豆腐用凝固剤 ぶどう糖 揚げ油(植物油) 水 ※大豆	食用植物油 醸造酢 砂糖類(水あめ 砂糖) ピクルス(きゅうり ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 りんご酢 砂糖 ソルビット アルコール) キサンタンガム 香辛料抽出物 水) 大豆粉 食塩 粉末状植物性たんぱく(大豆) 玉ねぎ 香辛料 酵母エキス レモン果汁 赤ピーマン こんにゃく精粉 増粘多糖類 香辛料抽出物 水 ※りんご 大豆	米みそ(大豆 米 食塩 そら豆) 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料(米 液状ぶどう糖 醸造アルコール) 食塩 米こうじ 発酵調味料) 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆	食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ ししいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆	白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	乳製品(脱脂粉乳 全粉乳) ホエイパウダー クリーム) 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 ポリデキストロース(食物繊維) 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水 ※乳		
オイスターソース	かまぼこ	一味唐辛子	つぼ漬け	ささみフレーク	米粉めん	型抜きかまぼこ(ハート)	豆乳
かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でん粉(とうもろこし) キサンタン]	いとよりすり身 発酵調味料 砂糖 食塩 加工でん粉(キャッサバ)	赤唐辛子	大根(塩漬け・庄持品) ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水	【ボイル鶏肉】鶏ささみ肉 加工でん粉(とうもろこし) 食塩 【野菜エキス】玉ねぎエキス にんじんエキス 水 ※鶏肉	うるち米 でん粉(じゃがいも) pH調整剤 グリシン 植物油	魚肉(スケソウタラ) 加工でん粉(キャッサバ) でん粉(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素	大豆 水 ※大豆