

あっという間に1年が経ちましたね。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1年間で食べる給食は約200回。給食が楽しみだった日、給食を食べて力がわいてきた日があったら、とてもうれしく思います。給食センターチーム一同は、これからのみなさんの健康とご活躍をお祈りしています！

===== 3年生へ給食センターからのメッセージ =====

調理員さん



ご卒業おめでとうございます。

毎日の給食はいかがでしたか？暑い日も寒い日も、台風の日もありましたが、何とかみなさんにおいしい給食をとどけることができてホッとしています。これから新しい生活が始まることに、不安とドキドキが混じっているかと思いますが、そんな時はおいしいごはんを食べー息ついて、チャレンジを楽しんでください。応援しています！



栄養士



みなさんの思い出の給食はなんですか？

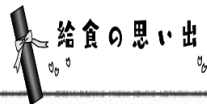
わたしは、「かぼちゃ挽肉フライ、皿うどん、魚のラビゴットソースがけ」が大好きでした。何十年たっても、その時おいしい～と食べたおいしさや、クラスメイトとワイワイ一緒に食べた記憶が残っています。みなさんは、コロナ禍では、黙食で食べていた時期もありましたが、やはりごはんは「一緒に食べる人とおいしいねと話しながら食べる」時間が贅沢ですね。これからもぜひ、食事の時間を楽しみながら、進んでいってください。



卒業おめでとう!!

***** 給食の人気レシピ*****

3年生からリクエストのあった献立レシピをのせました。卒業後に家族で作って、給食を思い出してみたいはいかがでしょう。



もずく丼 (5人分)

材料

※廃棄を除いた正味の分量で表示しています。

塩抜きもずく150g、合いびき肉80g、人参60g、玉ねぎ130g、小松菜40g、にんにく3g、炒め油3g、★しょうゆ15g、★みりん15g、★さとう5g、★塩0.8g、★かつおだし125cc、でんぷん4g、トウバンジャン1g

作り方

☆下準備

- ①もずくを洗い、適当な長さに切る。
- ②にんにくと人参はみじん切り。玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ③小松菜はみじん切りにして、アク抜きと色止めのために沸騰したお湯でゆで、しぼって水分を切っておく。

☆調理スタート!!!

- ①フライパンに炒め油を入れて、にんにくと合いびき肉を炒める。
(肉団子3兄弟を作らないように、しっかりほぐして炒めよう!!!)
- ②にんじん、玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- ③★調味料を合わせて加える。
- ④もずくと小松菜を加えて、一煮立ちしたら、水溶きでんぷんとトウバンジャンを入れて仕上げる。(トウバンジャンは、お好みで加減しましょう!!!)



かみかみサラダ (5人分)

材料

※廃棄を除いた正味の分量で表示しています。

さきいか25g、きゃべつ110g、きゅうり100g、もやし30g、にんじん15g、白ごま7g
★薄口しょうゆ7g、★酢3g、★さとう1g、★ごま油3g

作り方

☆下準備

- ①白ごまはから煎りする。
- ②さきいかは食べやすい長さに切る。
(ハサミを使って切ると楽ちんだよ!!!)
- ③野菜は千切りにする。

☆調理スタート!!!

- ①沸騰した鍋で野菜をゆでる。水冷しあ熱をとり、しぼって水分をきる。
- ②さきいかと②の野菜と白ごまを★調味料で和える。
出来上がり。

※1月～3月の卒業までの期間は、3年生にアンケートで回答してもらったリクエスト献立をた～くさん入れています。リクエストのあった献立は、料理名に★マークが付いています。リクエストした料理が登場しているかな??



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務（7品目）	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨（21品目）	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。

そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g	
欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える					
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質					
月ひなまつり 献立	1日 (金)	牛乳		牛乳						
		桜ちらしずし		米	桜ちらしの素(小麦・大豆・鶏肉)					
		はまぐりのお吸い物 		はまぐり	ほうれん草 人参 えのき	ぬちまーす 酒 かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん				
		菜の花のごま和え 	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)				
		ひし餅 	ひし餅							
		マンビカーの姿揚げ【3年のみ】	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	しいら	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢(小麦) りんご酢	揚げ回数①			
		一食当たりの栄養価(1年・2年)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 11.3 g	炭水化物 97.1 g				
	一食当たりの栄養価(3年生)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 43.1 g	脂質 15.6 g	炭水化物 114.8 g					
4日 (月)	★タコライス 	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		タコミート	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー				
		ボイルキャベツ			きゃべつ					
		チーズ		チーズ(乳)						
		★卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) かつお節				
		いちご【3年のみ】			いちご					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 97 g					
5日 (火)	★勝つカレー 	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆	にんにく セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご	ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉)				
		とんかつ	サラダ油	とんかつ(豚肉・小麦・大豆)	揚げ回数①					
		★フルーツポンチ	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワサー果汁					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 882 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 131.1 g				
月入試 応援 献立										

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3年欠食	6日 (水)	牛乳		牛乳			
		あみパンバター	あみパンバター(小麦・乳・大豆)				
	高校入試	魚の香草マヨ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	ホキ チーズ(乳)	青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード	
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		コーンソテー	こめ油	ウィンナー(豚肉)	コーン いんげん 人参 えのき	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 896 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 39.8 g	炭水化物 93.4 g	
3年欠食	7日 (木)	牛乳		牛乳			
		山菜おこわ	米 もち米 白ごま こめ油	鶏肉	山菜 ぜんまい 人参 椎茸 ごぼう きくらげ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節	
	高校入試	焼きししゃも		子持ちししゃも			
		石狩汁	じゃがいも	鮭 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 白菜 長ねぎ	ぬちまーす 酒 かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 79.2 g	
3年欠食	8日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 もち米 黒米				
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 こんにゃく 切干し大根	ぬちまーす 豚がら かつお節 酒 醤油(小麦・大豆)	
	祝い卒業献立	イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	豚がら かつお節	
		果物			【予定】いよかん		
		チョコケーキ(3年のみ)	小麦粉 グラニュー糖 こめ油	豆乳(大豆)		ココア粉 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(1・2年)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 91.3 g	
		一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー - 854 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 25.8 g	炭水化物 123.9 g	
3年欠食	12日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
	♡ちよっと早めのホワイトデー献立	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節	
		チョコチップ ちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉) チョコチップ(乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 824 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 110.5 g	
3年欠食	13日 (水)	牛乳		牛乳			
		チャーメン	チャーメン(小麦)				
		中華あん	三温糖 ごま油 こめ油 ぞん粉	豚肉 うずら卵 えび いか	人参 玉葱 白菜 小松菜 木くらげ にんにく きくらげ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
		きびなごのカリカリフライ	サラダ油	きびなごのカリカリフライ	揚げ回数② 小麦・大豆・豚肉		
		サムゲタン風スープ	麦 こめ油	鶏肉	長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら かつお節 こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 37.1 g	炭水化物 64.8 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3年欠食	14日 (木)	牛乳		牛乳			
		ガパオライス	麦ごはん 目玉焼き バジル炒め	米 麦 目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン) 鶏肉 大豆		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 バジル にんにく	
		ワントンスープ	でん粉 ごま油 ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま)	卵	人参 長ねぎ しめじ 小松菜	ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 86.7 g	
3年欠食	15日 (金)	牛乳		牛乳			
		春野菜のペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	鶏肉 ベーコン(豚肉)	赤ピーマン 人参 玉葱 きゃべつ アスパラ しめじ にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイオン(鶏肉) 鷹の爪	
		フラワーサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン シークワーサー果汁	ぬちまーす マスタード こしょう	
		チョコケーキ	小麦粉 グラニュー糖 こめ油	豆乳(大豆)		ココア粉 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 37 g	炭水化物 72.5 g	
具中・高中・あ中と東中の3年欠食	18日 (月)	牛乳		牛乳			
		チキンライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン	ぬちまーす パプリカ粉 チキンブイオン(鶏肉) こしょう ケチャップ 白ワイン	
		オムライス	薄焼き卵	薄焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		クラムチャウダー【クラッカー添え】	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 クラッカー(小麦)	鶏肉 あさり 白花生 いんげん豆 生クリーム(乳) 牛乳 脱脂粉乳	しめじ 玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす 酒 チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		果物			【予定】清見オレンジ		
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	19日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		菜飯(セーフアン)	具材 かけ汁	三温糖 錦糸卵	人参 からし菜 小松菜 椎茸 きくらげ 生姜	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		グルクンのもずくあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	グルクン もずく	人参 きゅうり パイン缶	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆) みりん だし昆布	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	21日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	23日 (土)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	24日 (日)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	25日 (月)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	26日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	27日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	28日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	29日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	30日 (土)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
具中・あ中・高中・東中の3年欠食	31日 (日)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	