

令和8年2月学校給食基準献立予定表

ABブロック

しょく
食に関する
かん
指導のねらい

さむ 寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
じぶん からだ しょくじ りょう じぶん からだ しょくじ りょう し かた
自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

きゅうしょくひ
かん
給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

▼アレルギー情報

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

2 むぎごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのぐ
さかなのからあげ ごじる

3 しょくパン ぎゅうにゅう
イタリアンペースト
やさいのスープに いよかん

4 ごはん ぎゅうにゅう
サンマーどんのぐ
にらたまスープ

5 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな あげだいす
ぶたじる

6 はいがパン ぎゅうにゅう
チリコンだいこん
じゃがいものソテー チーズ

●ひじきごはんの具	米粉	1
油揚げ	3	揚げ油(米油)
凍り豆腐(細)	3	塩
にんじん	10	0.1
ひじき	2	
ごま(白)	2	●汁
米油	0.5	トマト(缶)
しょうゆ	3.4	オリーブ油
砂糖	1.2	トマトケチャップ
みりん	0.5	水
削り節・水	10	●野菜のスープ煮
●魚のから揚げ		豚肉(厚)
スメルト	45	25
でんぶん	2	じやがいも
		50
		●いよかん 1/4個
エネルギー	619kcal	たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g

●イタリアンペースト	キャベツ	25
まぐろ油漬(フレーク)	にんじん	20
チーズ(角)	ブロッコリー	10
たまねぎ	しょゆ	0.4
にんじん	塩	0.8
ひじき	トマト(缶)	5
ごま(白)	黒こしょう	0.02
米油	オリーブ油	0.5
しょうゆ	豚ガラスープ	10
砂糖	トマトケチャップ	3
みりん	水	50
削り節・水	●野菜のスープ煮	
●魚のから揚げ	豚肉(厚)	25
スメルト	じやがいも	50
でんぶん	たまねぎ	30
	●いよかん 1/4個	
エネルギー	585kcal	たんぱく質 29.0g 脂質 23.6g

●サンマー丼の具	●にらたまスープ	
豚肉	鶏卵	25
もやし	木綿豆腐	20
たまねぎ	にら	5
にんじん	えのきたけ	5
ひじき	しょうゆ	0.9
ごま(白)	ごま	1
米油	酢	1.5
しょうゆ	酒	2
砂糖	砂糖	0.7
みりん	黒こしょう	0.02
削り節・水	塩	0.3
●魚のから揚げ	ごぼう	0.3
スメルト	ごま油	0.3
でんぶん	でんぶん	1
	テンメンジャン	20
	ごま油	0.3
	チキンブイヨン	95
	水	5
エネルギー	590kcal	たんぱく質 24.6g 脂質 17.3g

●煮魚	●豚汁	
いわし	豚肉(ひき)	10
しょウガ	木綿豆腐	20
たまねぎ	にんじん	15
にんじん	えのきたけ	20
ひじき	しょうゆ	2.6
ごま(白)	砂糖	2.2
米油	酢	1.5
しょうゆ	酒	1
砂糖	砂糖	0.7
みりん	黒こしょう	0.02
削り節・水	塩	0.3
●魚のから揚げ	ごぼう	7
スメルト	ごま油	0.3
でんぶん	でんぶん	1
	テンメンジャン	20
	ごま油	0.3
	チキンブイヨン	95
	水	5
エネルギー	615kcal	たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

●チリコン大根	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	こしょう	0.02
だいす(水煮)	水	10
ミックビーンズ(冷)	水	15
だいこん	●じゃがいものソテー	
じゃがいも	じゃがいも	50
トマト(缶)	しらたき	20
米油	米油	0.5
小麦粉	小麦粉	1.5
トマトケチャップ	トマトケチャップ	5
中濃ソース	中濃ソース	2
しょうゆ	しょうゆ	1
塩	塩	0.8
エネルギー	618kcal	たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

9 むぎごはん ぎゅうにゅう
さばのみぞれんかんけ
けんちんじる やきのり

10 はいがごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのぐ みそしる
くろみつかん

献立表の見方

●さばのみぞれんかんけ	●けんちん汁	
さば	木綿豆腐	20
でんぶん	油揚げ	5
米粉	にんじん	10
揚げ油(米油)	えのき	8
だいこん	たまねぎ	1.2
しょうゆ	黒こしょう	0.5
砂糖	みりん	0.3
みりん	塩	0.35
水	削り節・だし昆布・水	110
●焼きのり		1/12切5枚
エネルギー	665kcal	たんぱく質 28.3g 脂質 27.9g

●親子丼の具	●だいこん	20
鶏卵	ねぎ	10
鶏肉	こまつな	9
凍り豆腐(細)	淡色辛みそ	5.5
にんじん	赤色辛みそ	1.5
ひじき	削り節・水	110
ごま(白)	●黒みつかん	
米油	含蜜糖	7
しょうゆ	粉寒天	0.3
砂糖	水	40
みりん	きな粉	1.5
でんぶん	砂糖	0.6
水	塩	0.01
●みそ汁		
油揚げ	3	
エネルギー	612kcal	たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

※一人分の量(g)及び栄養量
は、小学校中学年の数値です。
※学校行事などの関係で献立を変
えたり、お休みしたりすることが
ありますので、ご了承ください。
発行元:(公財)よこはま学校食育財団
TEL. 045-662-2541



16 ごはん ぎゅうにゅう
きつねうどん そぼろに

17 ちゃめし ぎゅうにゅう
おでん にびたし

18 まるパン ぎゅうにゅう
カレービーンズシチュー やさいソテー
ミックスフルーツ

19 むぎごはん ぎゅうにゅう
にくじやが からじょうゆあえ
だいすとじゃこのいりに

20 ごはん ぎゅうにゅう
マーボードウフ
ちゅうかあえ

●きつねうどん	●そぼろ煮	
うどん(冷)	豚肉(ひき)	15
うずら卵(缶)	さくらんぼ	35
鶏肉	にんじん	10
にんじん	しょうが	0.2
ねぎ	米油	0.5
こまつな	しょうゆ	2
しおゆ	砂糖	0.8
みりん	みりん	0.7
塩	塩	0.05
削り節・水	でんぶん	0.3
油揚げ	削り節・だし昆布・水	7
エネルギー	615kcal	たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

●おでん	●おでん	
うずら卵(缶)	うずら卵(缶)	17
さつま揚げ	はくさい	50
ちくわ		

令和8年2月学校給食基準献立予定表

CDブロック

しょく
食に関する
かん
指導のねらい

さむ 寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
じふん からだ 自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

きゅうしょくひ
かん
給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

▼アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

2 はいがパン ぎゅうにゅう
チリコンだいこん
じゃがいものソテー チーズ

3 はいがごはん
わふうカレー ごますあえ
ブルーンはっこうにゅう

4 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな あげだいす
ぶたじる

5 はいがごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのぐ みそしる
くろみつかん

6 ごはん ぎゅうにゅう
きつねうどん そぼろに

●チリコン大根	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	25	こしょく 0.02
だいす(水煮)	20	水 10
ミックスピーナツ(冷)	15	
たまねぎ	40	●じゃがいものソテー
だいこん	35	じゃがいも 50
トマト(缶)	35	しらたき 20
にんにく	0.3	米油 0.5
マカロニ(シェル)	5	しょうゆ 0.3
米油	0.7	塩 0.3
小麦粉	1.5	こしょく 0.02
トマトケチャップ	5	トマトケチャップ
中濃ソース	2	●チーズ 15
しょうゆ	1	
塩	0.8	

エネルギー 618kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

●和風カレー	●ごま酢あえ	
豚肉	20	もやし 45
じゃがいも	35	にんじん 5
たまねぎ	40	ごま(白) 3
だいこん	30	しょうゆ 2.5
にんじん	20	砂糖 1.1
ごぼう	5	酢 2.5
しょうが	0.3	
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳 200ml
小麦粉	7	
マーガリン	6	
カレー粉	1	
しょうゆ	2	
塩	0.9	
削り節・水	70	

エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g

●煮魚	●豚汁	
いわし	36.8	豚肉 10
じゃがいも	1	じゃがいも 15
たまねぎ	2.6	だいこん 20
だいこん	2.2	にんじん 10
にんじん	1.5	こまつな 9
ごぼう	2	ねぎ 8
しょうが	2	ごぼう 7
米油	1.4	こんにゃく 5
小麦粉	1	淡色辛みそ 6
マーガリン	1	赤色辛みそ 1.5
カレー粉	1	削り節・水 110
しょうゆ	2	
塩	0.9	
削り節・水	0.1	

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

エネルギー 612kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.6g

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

</

令和8年2月学校給食基準献立予定表

EFブロック

しょく
食に関する
かん
指導のねらい

さむ 寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
じふん からだ 自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

きゅうしょくひ
かん
給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

▼アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

2 ごはん ぎゅうにゅう
きつねうどん そぼろに

3 ごはん ぎゅうにゅう
にさかな あげだいす
ふたじる

4 くろパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
ごぼうソテー いよかん

5 ごはん ぎゅうにゅう
しろみさかなのチリソース ゆでやさい
ワンタンふうスープ

6 はいがごはん
わふうカレー ごますあえ
ブルーンはっこうにゅう

●きつねうどん	●そぼろ煮
うどん(冷) 40	豚肉(ひき) 15
うずら卵(缶) 17	かぶ 35
鶏肉 10	にんじん 10
にんじん 15	しょうが 0.2
ねぎ 15	米油 0.5
こまつな 9	しょうゆ 2
しょうゆ 3	砂糖 0.8
みりん 0.8	みりん 0.7
塩 0.5	塩 0.05
削り節・水 110	でんぶん 0.3
油揚げ 15	削り節・水 7
しょうゆ 1.8	
砂糖 1.8	
水 10	

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

●マカロニのクリーム煮	こしょう 0.02
マカロニ 20	水 25
鶏肉 20	
たまねぎ 45	
にんじん 15	●ごぼうソテー
ほうれんそう 5	ごぼう 25
米油 0.7	にんじん 10
小麦粉 2	しょうが 0.4
バター 2	スイートコーン(ホール) 10
牛乳 25	トマトケチャップ 7
豆乳 25	米油 0.5
脱脂粉乳 4	砂糖 0.4
粉チーズ 1	トウパンジャン 0.08
塩 0.1	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1
	ごぼう 7
	ねぎ 15
	トマトケチャップ 7
	米油 0.5
	砂糖 0.4
	トウパンジャン 0.08
	ごぼう 5
	にんにく 0.1

令和8年2月学校給食基準献立予定表

GHブロック

しょく
食に関する
かん
指導のねらい

さむ 寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
じふん からだ 自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

きゅうしょくひ
かん
給食費に関するご案内

がつき こうざふりかえ がつ にち げつ ありかえこうざ ざ ざんだかふそく ちゅうい
2月期の口座振替は3月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

じょうほう
▼アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

2 ごはん ぎゅうにゅう
にさかな あげだいす
ぶたじる

3 ごはん ぎゅうにゅう
きつねうどん そぼろに

4 ごはん ぎゅうにゅう
しろみさかなのチリソース ゆでやさい
ワンタンふうスープ

5 しょくパン ぎゅうにゅう
イタリアンペースト
やさいのスープに いよかん

6 はいがごはん ぎゅうにゅう
おやどんのく みそしる
くろみつかん

●煮魚 いわし 36.8	●豚汁 豚肉 10
しようが 1	じゃがいも 15
しようゆ 2.6	だいこん 20
砂糖 2.2	にんじん 10
酢 1.5	こまつな 9
酒 2	ねぎ 8
水 2	ごぼう 7
●揚げだいす だいす(水煮) 35	こんにゃく 5
でんぶん 3	淡色辛みそ 6
揚げ油(米油) 1.5	赤色辛みそ 1.5
塩 0.1	削り節・水 110

●きつねうどん うどん(冷) 40	●そぼろ煮 豚肉(ひき) 15
うずら卵(缶) 17	かぶ 35
鶏肉 10	にんじん 10
にんじん 15	しょうが 0.2
ねぎ 15	米油 0.5
こまつな 9	しょうゆ 2
しょうゆ 3	砂糖 0.8
みりん 0.8	みりん 0.7
塩 0.5	塩 0.05
削り節・水 110	でんぶん 0.3
油揚げ 15	削り節・水 7
しょうゆ 1.8	砂糖 1.8
水 10	水 10

●白身魚のチリソース たら(角) 45	●ゆで野菜 もやし 40
凍り豆腐 3	塩 0.15
でんぶん 5.5	ごま油 0.2
揚げ油(米油) 12	
ねぎ 12	
にんにく 0.4	●ワンタン風スープ 乾燥ワンタン 10
しょうが 0.4	豚肉(ひき) 10
米油 0.3	はくさい 15
トマトケチャップ 7	ねぎ 7
砂糖 0.4	にら 3
トウパンジャン 0.08	しょうゆ 2.5
でんぶん 0.2	塩 0.45
水 15	黒こしょう 0.03
	ごま油 0.2
	チキンブイヨン 20
	水 105

●イタリアンペースト まぐろ油漬(フレーク) 35	キャベツ 25
チーズ(角) 3	にんじん 20
たまねぎ 35	ブロッコリー 10
にんじん 10	しょうゆ 0.4
トマト(缶) 5	塩 0.8
にんじん 10	黒こしょう 0.02
オリーブ油 0.5	豚ガラスープ 10
トマトケチャップ 3	水 50
中濃ソース 1.2	
こしょう 0.03	●いよかん 1/4個

●親子丼の具 鶏卵 45	だいこん 20
鶏肉 20	ねぎ 10
にんじん 3	ごまつな 9
揚げ豆腐(細) 3	淡色辛みそ 5.5
たまねぎ 40	赤色辛みそ 1.5
にんじん 10	削り節・水 110
オリーブ油 1.4	
みりん 1	●黒みつかん 含蜜糖 7
酒 1	粉寒天 0.3
塩 0.3	水 40
削り節・水 7	きな粉 1.5
油揚げ 3	砂糖 0.6
	塩 0.01

●豚肉とだいこんの煮物 豚肉 25	●ごまじょうゆあえ キャベツ 45
じゃがいも 40	こま(白) 3
だいこん 70	しょうゆ 2
にんじん 15	塩 0.1
こまつな 9	
しょうが 0.7	
こんにゃく 20	●納豆 納豆 30
米油 0.7	しょうゆ 1.6
しょうゆ 5	みりん 0.6
砂糖 1.3	削り節・水 1.6
みりん 1	
塩 0.25	
削り節・水 15	

●和風カレー 豚肉 20	●ごま酢あえ もやし 45
じゃがいも 35	こま(白) 5
だいこん 70	しょうゆ 3
にんじん 15	塩 0.1
こまつな 9	
しょうが 0.7	
こんにゃく 20	●納豆 納豆 30
米油 0.7	しょうゆ 1.6
しょうゆ 5	みりん 0.6
砂糖 1.3	削り節・水 1.6
みりん 1	
塩 0.25	
削り節・水 15	

●ごま酢あえ もやし 45	●ゆで野菜 もやし 40
こま(白) 3	塩 0.15
にんじん 5	ごま油 0.2
トマト(缶) 15	
にんじん 10	
オリーブ油 0.5	
トマトケチャップ 3	
砂糖 0.7	
にんにく 10	
牛乳 25	
豆乳 25	
脱脂粉乳 4	
粉チーズ 1	
塩 0.9	

●イタリアンペースト まぐろ油漬(フレーク) 45	キャベツ 25
チーズ(角) 3	ブロッコリー 10
たまねぎ 35	しょうゆ 0.4
にんじん 10	塩 0.8
トマト(缶) 5	黒こしょう 0.02
にんじん 10	豚ガラスープ 10
オリーブ油 0.5	水 50
トマトケチャップ 3	
砂糖 0.7	
にんにく 10	
牛乳 25	
豆乳 25	
脱脂粉乳 4	
粉チーズ 1	
塩 0.9	

●みそ汁 キヤベツ 25	だいこん 20
まぐろ水煮(フレーク) 20	ごまつな 9
揚げ豆腐(細) 3	淡色辛みそ 5.5
たまねぎ 40	赤色辛みそ 1.5
にんじん 10	削り節・水 110
オリーブ油 1.4	
みりん 1	●黒みつかん 含蜜糖 7
酒 1	粉寒天 0.3
塩 0.3	水 40
削り節・水 7	きな粉 1.5
油揚げ 3	砂糖 0.6
	塩 0.01

●さばのみぞれあんかけ さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり
さば 60
でんぶん 3.5
米粉 1.5
揚げ油(米油) 3.5
だいこん 20
しょうゆ 2.5
砂糖 1
みりん 1
でんぶん 0.4
水 3
●焼きのり 1/12切5枚

●けんちん汁 木綿豆腐 20	ごしょう 0.02

<tbl_r cells="