2023年10月　　統括Ｃコース

2日(月)　649-1,453 計 2,102 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 開花煮
4. キャベツのナムル
5. 冷凍パイン

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 開花煮
4. キャベツのナムル
5. 冷凍パイン
6. 味付のり

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
＊冷凍　液卵	25	30		
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	20	25		
玉ねぎ	31.91	42.55		
にんじん　生	15.46	20.62		
こんにゃく	20	25		
じゃがいも　生	55.56	72.22		
＊和風だしの素　粉末	0.3	0.4		
三温糖	1.1	1.43		
料理酒	1	1.3		
＊醤油こいくち	3.5	4.55		
塩	0.05	0.07		
＊むき枝豆　冷凍	3	4		
水	30	39		
キャベツ　生	47.06	58.82		
にんじん　生	5.15	6.7		
塩	0.18	0.24		
＊醤油こいくち	1.2	1.56		
＊ごま油	0.5	0.65		
＊ごま　白いり	1	1.3		
＊冷凍パイン	40	40		
＊味付けのり　5枚入		1.2		

小皿使用

3日(火)　648-1,223 計 1,871 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆腐と豚肉のみそ炒めFe
4. もやしのおひたし
5. 干しプルーン(1個)

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆腐と豚肉のみそ炒めFe
4. もやしのおひたし
5. 干しプルーン(1個)

食材名	１人当		使用量	
＊ごま油	2	2.6		
＊豚上肉　もも	20	26		
にんじん　生	15.46	20.62		
もうそう竹（短冊）外国	20	26		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.7		
料理酒	2	2.6		
三温糖	2.94	3.82		
＊醤油こいくち	2.2	2.86		
＊強化みそ	6.4	8.32		
唐がらし	0.01	0.01		
＊アーモンド粉末（皮無）	2	2.6		
ピーマン　青	5.88	8.24		
＊マーボー豆腐	100	130		
もやし　緑豆	46.39	51.55		
＊醤油こいくち	2	2.6		
＊干しプルーン	5	5		

小皿使用

4日(水)　649-1,222 計 1,871 食

1. 食パン
2. 牛乳
3. チャウダー
4. ハンバーグ
5. スライスチーズ
6. バナナ（1/2本）

1. 食パン
2. 牛乳
3. チャウダー
4. ハンバーグ
5. スライスチーズ
6. バナナ（1/2本）

食材名	１人当		使用量	
＊あさり　冷凍	10	13		
＊無添加ﾍﾞｰｺﾝ短冊冷凍	5	6.5		
玉ねぎ	31.91	41.49		
にんじん　生	10.31	13.4		
じゃがいも　生	55.56	72.22		
ホールコーン　冷凍　国内	10	13		
パセリ	0.56	0.72		
トマトダイスカット	30	39		
おろしにんにく冷凍　国産	0.5	0.65		
＊サラダ油	0.5	0.65		
白ワイン	1	1.3		
＊コンソメ　粉末有塩	0.8	1.04		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
こしょう	0.02	0.03		
塩	0.5	0.65		
カレー粉	0.1	0.13		
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ揚げ用		80		
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ揚げ用	60			
＊学給スライスチーズ（FeCa）	20	20		
＊バナナ	93.33	93.33		

5日(木)　648-1,451 計 2,099 食

1. 麦入わかめご飯(委託)
2. 牛乳
3. かきたま汁
4. れんこんのきんぴら（減
5. りんご旭川産

1. 麦入わかめご飯(委託)
2. 牛乳
3. かきたま汁
4. れんこんのきんぴら（減
5. りんご

食材名	１人当		使用量	
わかめご飯の素　Fe	2	2.6		
わかめご飯の素　Fe	0	0		
昆布エキス	0.27	0.36		
＊かつおぶしエキス	0.65	0.84		
＊若鶏肉　胸皮付き	15	20		
＊冷凍豆腐	30	40		
＊醤油こいくち	2.79	3.62		
塩	0.18	0.24		
＊冷凍　液卵	30	39		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
でん粉	0.93	1.2		
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	9	11.7		
はす（れんこん）水煮	20	26		
いんげん（カット）国内　冷凍	10	13		
にんじん　生	10.31	13.4		
三温糖	1.5	1.95		
＊醤油こいくち	1.8	2.34		
＊ごま　白いり	1	1.3		
＊りんご　ふじ皮付き		50		
＊りんごつがる旭川産皮付き	41.63			

小皿使用

6日(金)　650-1,451 計 2,101 食

1. 米粉小コッペパン
2. 牛乳
3. 焼きそば
4. イカリングフライ2個
5. アーモンド15g

1. 米粉小コッペパン
2. 牛乳
3. 焼きそば
4. イカリングフライ3個
5. アーモンド15g

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
玉ねぎ	10.64	13.83		
＊豚上肉　もも	13	16.9		
キャベツ　生	17.65	23.53		
にんじん　生	10.31	13.4		
もうそう竹（千切）外国	10	13		
きくらげ(ｽﾗｲｽ2mm)	0.5	0.6		
＊焼きそば用ラーメン	60	80		
＊コンソメ　粉末有塩	1.3	1.69		
＊とんかつソース	4.5	5.85		
＊ウスターソース	1.6	2.08		
塩	0.05	0.07		
こしょう	0.05	0.06		
＊いかリングフライ（Fe・Zn）	40	60		
＊白絞油（センター）	4	6		
＊アーモンド　小袋	15	15		

2023年10月

統括Ｃコース

食	食	11日(水) 649-1,451 計 2,100 食	12日(木) 650-1,451 計 2,101 食	13日(金) 649-1,451 計 2,100 食
		1.米粉ツイストパン 2.牛乳 3.キャロットポタージュ 4.白身魚のりごま揚げ 5.ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ 1.米粉ツイストパン 2.牛乳 3.キャロットポタージュ 4.白身魚のりごま揚げ80ｇ 5.ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ 6.ブルーベリージャム	1.白飯（全学年） 2.牛乳 3.せんべい汁 4.みそ味の切干大根煮 5.冬みかん 1.白飯（全学年） 2.牛乳 3.せんべい汁 4.みそ味の切干大根煮 5.冬みかん	1.白飯（全学年） 2.牛乳 3.そぼろ煮（カップ） 4.カレイ生姜煮40ｇ 1.白飯（全学年） 2.牛乳 3.そぼろ煮（カップ） 4.カレイ生姜煮50ｇ 5.ふりかけ(ca mg)

食材名	１人当		使用量		食材名	１人当		使用量		食材名	１人当		使用量		食材名	１人当		使用量		食材名	１人当		使用量	
										＊若鶏肉　もも皮付き	20	26			ごぼう　しぶとり	11.11	14.44			＊サラダ油	0.8	1.04		
										玉ねぎ	21.28	27.66			にんじん　生	5.15	6.7			おろししょうが生　国産	0.6	0.7		
										＊サラダ油	1	1.3			＊チキンガラスープ	8	10.4			＊豚上ひき肉	23	29.9		
										にんじんペースト	50	65			＊若鶏肉　胸皮付き	20	26			ホールコーン　冷凍　国内	13	17		
										プチいももち	30	39			つきこんにゃく	20	26			じゃがいも冷凍(乱切り)	110	143		
										パセリ	0.56	0.72			＊醤油こいくち	4.5	5.85			三温糖	1.6	2.08		
										＊調理用牛乳	50	65			料理酒	1	1.3			みりん	1	1.3		
										米粉	4.65	6.04			みりん	1	1.3			＊醤油こいくち	5.76	7.49		
										＊コンソメ　粉末有塩	0.93	1.2			＊かつおぶしエキス	0.7	0.91			塩	0.1	0.13		
										塩	0.18	0.24			塩	0.23	0.3			グリンピース　冷凍	8	10.4		
										こしょう	0.02	0.03			＊かやき煎餅割れタイプ	8.3	12			水	30	39		
															長ねぎ　根深ねぎ	5.62	7.3							
										＊白身魚のりごま揚げ	60									＊カレイ生姜煮４０ｇ	40			
										＊白絞油（センター）	6	8			切り干し大根（東川）	5	6.5			＊カレイ生姜煮４０ｇ	0			
															干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.6	0.7							
										＊白身魚のりごま揚げ		80			にんじん　生	8.25	10.31			＊カレイ生姜煮５０ｇ		50		
															＊さつま揚げ（スライス）	10	13			＊カレイ生姜煮５０ｇ		0		
										冷凍ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　Sｻｲｽﾞ	30	39			＊油揚げ（カット）	8	10							
										＊ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾀﾏﾈｷﾞ（あめ色）	4	5.2			＊サラダ油	1	1.3			＊Ca･Mgﾉﾘﾀﾏｺﾞふりかけ		2.6		
															料理酒	0.8	1							
										ブルーベリージャム		15			みりん	1	1.3							
															三温糖	1.5	2							
															＊強化みそ	4	5.2							
															＊醤油こいくち	1	1.3							
															＊和風だしの素　粉末	0.2	0.26							
															冬みかん	100	100							
															小皿使用					小皿使用				

2023年10月　　統括Ｃコース

16日(月)　649-1,452 計 2,101 食

1. 麦飯（全学年）
2. 牛乳
3. ポークカレー
4. 福神漬
5. ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ(ﾊﾞﾅﾅ抜)

1. 麦飯（全学年）
2. 牛乳
3. ポークカレー
4. 福神漬
5. ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ(ﾊﾞﾅﾅ抜)

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	0.5	0.7		
ガーリック	0.1	0.13		
＊豚上肉　もも	30	40		
玉ねぎ	37.23	47.87		
にんじん　生	15.46	20.62		
じゃがいも　生	61.11	79.44		
＊チキンガラスープ	2	3		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
＊ﾊｲﾒｲｽﾞﾎﾜｲﾄｿｰｽﾍﾞｰｽ	2	2.6		
ケチャップ	2	3		
＊中濃ソース	2	3		
＊小麦粉	3	4		
＊サラダ油	3	4		
＊調理用牛乳	20	25		
カレー粉	0.2	0.3		
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾞｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	4.5	5.85		
＊カレールー辛口　フレーク	6	7.8		
＊福神漬（国内）	10	11		
＊黄桃缶　ﾀﾞｲｽｶｯﾄ（外国）	30	39		
パイン缶　チビット	30	39		
みかん缶	10	13		
寒天缶	10	13		
三温糖	1.7	2		
赤ぶどう酒	1	1.3		
赤ぶどう酒	0	0		

小皿使用

17日(火)　261-1,451 計 1,712 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. カミカミごぼう汁
4. さばみそ煮50ｇ
5. プリン

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. カミカミごぼう汁
4. さばみそ煮70ｇ
5. プリン（卵抜き）

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.5	0.65		
＊若鶏肉　もも皮付き	15	19.5		
ごぼう　しぶとり	22.22	28.89		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊焼きちくわ半円スライス　冷凍	5	6.5		
＊油揚げ（カット）	10	13		
＊チキンガラスープ	2	2.6		
＊かつおぶしエキス	0.4	0.52		
＊冷凍豆腐	20	26		
こまつな、葉	9.34	12.14		
＊醤油こいくち	3	3.9		
塩	0.36	0.47		
長ねぎ　根深ねぎ	8.99	11.69		
＊さばみそ煮　50ｇ	50			
＊さばみそ煮　50ｇ	0			
＊さばみそ煮　70ｇ		70		
＊さばみそ煮　70ｇ		0		
＊ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾘﾝ	60			
プリン（アレルゲンなし）		40		

小皿使用

18日(水)　648-1,451 計 2,099 食

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. コーンスープ
4. ベーコンポテト(芋増)
5. チョコ＆ホワイト

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. コーンスープ
4. ベーコンポテト(芋増)
5. チョコ＆ホワイト

食材名	１人当		使用量	
玉ねぎ	31.91	42.55		
ホールコーン　冷凍　国内	20	26		
＊ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾙｳ	7	9.1		
＊チキンガラスープ	8	10		
＊調理用牛乳	20	26		
＊生クリーム	2	2.6		
クリームコーン缶　国内	35	45		
塩	0.2	0.26		
こしょう	0.02	0.03		
パセリ	0.78	1		
じゃがいも冷凍(乱切り)	90	120		
＊サラダ油	1	1.3		
＊無添加ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ短冊冷凍	5	7		
＊モモベーコン冷凍	5	7		
玉ねぎ	10.64	13.83		
＊バター	1	1.3		
塩	0.3	0.4		
こしょう	0.02	0.03		
＊チョコ＆ホワイト	11	11		

19日(木)　649-1,340 計 1,989 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 炒り豆腐
4. ほうれん草のごまよごし
5. りんご

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 炒り豆腐
4. ほうれん草のごまよごし
5. りんご

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	2	2.6		
玉ねぎ	31.91	42.55		
＊豚上肉　もも	15	19.5		
＊絞り豆腐	110	143		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊冷凍　液卵	25	35		
＊むき枝豆　冷凍	3	4		
＊和風だしの素　粉末	0.4	0.5		
三温糖	2.2	2.86		
＊醤油こいくち	6.56	8.53		
塩	0.15	0.19		
ほうれん草	22.22	27.78		
白菜	21.28	26.6		
にんじん　生	5.15	7.22		
＊ごま　黒すり	3.5	5		
三温糖	0.8	1.04		
＊醤油こいくち	2	2.6		
＊りんご　ふじ皮付き	50	50		

小皿使用

20日(金)　649-1,451 計 2,100 食

1. 小白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 正油野菜ラーメン
4. ちくわの磯辺揚げ
5. バナナ（1/2本）

1. 小白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 正油野菜ラーメン
4. ちくわの磯辺揚げ
5. バナナ（１本）

食材名	１人当		使用量	
玉ねぎ（スープ用）	2	3		
＊冷凍ｶﾞﾗ十五分湯ﾎﾞｰｸ	7	9.1		
＊豚上肉　もも	10	13		
細切りめんま（極細）	6	7.8		
にんじん　生	6.19	8.04		
白菜	21.28	27.66		
もやし　緑豆	15.46	20.62		
＊ラーメンベース　醤油	6	8		
＊醤油こいくち	3.6	4.5		
塩	0.03	0.04		
こしょう	0.03	0.04		
＊ごま　白いり	0.3	0.4		
＊わかめ、カットわかめ国内	0.5	0.7		
長ねぎ　根深ねぎ	8.99	11.24		
ﾐﾈﾗﾙｳｫｰﾀ	10	10		
＊冷凍ラーメン	60	80		
＊ちくわ磯辺揚げ		60		
＊ちくわ磯辺揚げ	50			
＊白絞油（センター）	5	6		
＊バナナ	93.33			
＊バナナ		186.67		

小皿使用

2023年10月　　統括Ｃコース

23日(月)　387-1,452 計 1,839 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豚肉と芋の生姜煮
4. ホッケ塩焼き40g

食材名	１人当		使用量	
＊ごま油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	1.5	1.95		
＊豚上肉　もも	40	52		
つきこんにゃく	35	45		
じゃがいも　生	88.89	111.11		
三温糖	3.6	4.68		
料理酒	2	2.6		
＊醤油こいくち	5.2	6.76		
みりん	2	2.6		
＊むき枝豆　冷凍	5	6.5		
水	38	49.4		
ホッケ塩焼き	40			
ホッケ塩焼き	0			
ホッケ塩焼き		60		
ホッケ塩焼き		0		

小皿使用

24日(火)　648-1,156 計 1,804 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. ｷﾉｺﾀｯﾌﾟﾘﾏｰﾎﾞｰ豆腐
4. 小松菜のおひたし(ｺﾏﾂﾅ)
5. 洋梨シャーベット

食材名	１人当		使用量	
精白米（ゆめぴりか）	80	100		
＊サラダ油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	1	1.3		
ガーリック	0.01	0.01		
＊豚ひき肉	15	19.5		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.7	0.9		
しめじレトルト（国産）	20	26		
生ほぐしえのき（ﾊｰﾌｶｯﾄ）	10	13		
にんじん　生	10.31	13.4		
料理酒	1	1.3		
三温糖	2.5	3.25		
＊醤油こいくち	6	7.8		
＊赤味噌	3.6	4.6		
唐がらし	0.01	0.01		
＊マーボー豆腐	140	180		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
でん粉	1.4	1.82		
＊ごま油	0.3	0.39		
＊ラー油	0.12	0.16		
こまつな、葉	10.99	14.29		
もやし　緑豆	36.08	46.91		
＊醤油こいくち	2	2.6		
＊洋梨シャーベット		40		

小皿使用

25日(水)　649-1,342 計 1,991 食

1. 揚げパン
2. 牛乳
3. ｴﾋﾞと野菜の中華ｽｰﾌﾟ
4. ソフトサラミ20g
5. ミニフィッシュ（ｺﾞﾏﾅｼ

食材名	１人当		使用量	
＊きな粉	2.75	3.58		
＊アーモンド粉末（皮無）	3.3	4.29		
三温糖	4.4	5.72		
塩	0.06	0.08		
＊白絞油（センター）	6.3	9.8		
もうそう竹（千切）外国	10	13		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.6	0.78		
＊えび　冷凍（L）	25	32.5		
にんじん　生	5.15	6.7		
白菜	21.28	27.66		
チンゲン菜	11.76	15.29		
＊スープストック　中華味	0.74	0.96		
塩	0.32	0.42		
＊ごま油	0.5	0.65		
長ねぎ　根深ねぎ	7.87	10.22		
＊ソフトサラミスライス20g	20	40		
＊ソフトサラミスライス20g	0	0		
＊ミニフィッシュ（ｺﾞﾏﾅｼ）	5	5		

小皿使用

26日(木)　648-1,345 計 1,993 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 親子煮
4. 刻み大根のﾊﾟﾘﾊﾟﾘあえ
5. 冬みかん

食材名	１人当		使用量	
＊和風だしの素　粉末	0.3	0.4		
三温糖	1.88	2.44		
＊醤油こいくち	3.5	4.55		
塩	0.07	0.09		
玉ねぎ	42.55	53.19		
もうそう竹（千切）外国	15	20		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.6		
＊若鶏肉　もも皮付き	25	33		
にんじん　生	13.4	17.53		
グリンピース　冷凍	3	4		
＊冷凍　液卵	40	50		
水	4	5.2		
＊刻みたくあん	7	9.1		
にんじん　生	5.15	7.22		
もやし　緑豆	41.24	51.55		
＊ごま　白いり	1	1.3		
＊醤油こいくち	2.2	2.86		
三温糖	0.3	0.39		
冬みかん	100	100		

小皿使用

27日(金)　649-1,451 計 2,100 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. ざぶ汁
4. チキン南蛮40g（既製品）
5. 日向夏ゼリー
6. バックタルタルソース（卵ぬき）

食材名	１人当		使用量	
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.65		
にんじん　生	10.31	13.4		
ごぼう　しぶとり	11.11	14.44		
＊西洋かぼちゃ冷凍（皮付き）	20	26		
じゃがいも冷凍(乱切り)	20	26		
大根　生	11.11	14.44		
＊板なしかまぼこ冷凍　白	5	6.5		
＊生揚げ	10	13		
長ねぎ　根深ねぎ	7.87	10.11		
＊サラダ油	1	1.3		
三温糖	0.93	1.2		
＊醤油こいくち	6.51	8.46		
＊煮干（だし用）	4	5.2		
昆布エキス	0.27	0.36		
＊鶏天ぷら	40			
＊白絞油（センター）	4	5		
食酢（穀物酢）	1.2	1.5		
おろししょうが生　国産	0.38	0.48		
三温糖	1.5	1.9		
＊醤油こいくち	1	1.3		
＊鶏天ぷら		50		
日向夏ゼリー	40	40		
＊ﾊﾟｯｸﾀﾙﾀﾙﾊｰﾌ卵抜き	8	8		

小皿使用

2023年10月　　統括Ｃコース

30日(月)　649-973 計 1,622 食		31日(火)　648-1,452 計 2,100 食		食	食	食
1.麦飯（全学年）	1.麦飯（全学年）	1.白飯（全学年）	1.白飯（全学年）			
2.牛乳	2.牛乳	2.牛乳	2.牛乳			
3.ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ(ｱｻﾘ)	3.ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ(ｱｻﾘ)	3.豚汁Fe	3.豚汁Fe			
4.福神漬	4.福神漬	4.ひじきのベーコン炒め	4.ひじきのベーコン炒め			
5.二色白玉	5.二色白玉	5.スイートポテト	5.スイートポテト			

食材名	1人当	使用量	食材名	1人当	使用量	食材名	1人当	使用量	食材名	1人当	使用量	食材名	1人当	使用量
＊サラダ油	1	1.3	＊煮干（だし用）	3	4									
おろししょうが生　国産	0.5	0.7	＊豚上肉　もも	15	20									
ガーリック	0.1	0.13	にんじん　生	10.31	13.4									
玉ねぎ	37.23	47.87	玉ねぎ	10.64	13.83									
にんじん　生	15.46	20.1	大根　生	11.11	14.44									
＊かのこいか冷凍1cm巾(外国)	23	29	ごぼう　しぶとり	3.33	4.44									
＊中えび　冷凍	20	26	＊冷凍豆腐	20	26									
＊あさり　冷凍	5	7	こんにゃく	15	20									
月桂樹の葉	0.01	0.01	＊強化みそ	7	9.1									
じゃがいも　生	53.33	69.33	長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61									
＊チキンガラスープ	2.5	3.75												
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾞｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	4.5	5.85	＊サラダ油	0.5	0.6									
＊カレールー辛口　フレーク	6	7.8	＊無添加ﾍﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ短冊冷凍	6	8									
ケチャップ	1.3	1.69	玉ねぎ	26.6	34.04									
＊中濃ソース	2.5	3.25	ひじき（国産）	1.3	1.7									
＊ﾊｲﾒｲｽﾞﾎﾜｲﾄｿｰｽﾍﾞｰｽ	2	2.6	にんじん　生	15.46	20.62									
＊サラダ油	1.5	1.95	ホールコーン　冷凍　国内	8	10.4									
＊小麦粉	1.5	1.95	三温糖	0.26	0.34									
＊調理用牛乳	11	14.3	黒砂糖（粉糖）	0.5	0.65									
カレー粉	0.2	0.3	料理酒	1	1.3									
			＊和風だしの素　粉末	0.05	0.07									
＊福神漬（国内）	10	11	＊醤油こいくち	1.6	2.08									
			塩	0.1	0.13									
パイン缶　チビット	30	40	ピーマン　青	2.35	2.94									
＊白玉餅　冷凍（自然解凍用）	22	28												
みかん缶	20	26	＊スイートポテト（ﾌﾚｯｽﾞ）	30	30									
小皿使用			小皿使用											