

令和7年度 3月 中学校給食献立表(3月2日~3月17日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	牛乳 もち麦ごはん ポーカカレー コールスローサラダ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 魚そうめん汁 ちらし寿司の具 春巻きの和え物 ひなあられ	牛乳 白飯 麻婆豆腐 春巻き きくらげの中華和え	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鱈の照り焼き れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 白みそシチュー ハムカツ 海藻サラダ	牛乳 ゆかりごはん かきたま汁 鶏肉のから揚げ 五色和え お祝い団子	牛乳 白飯 米粉ワンタンスープ ピビンバ ピビンバ(野菜)	牛乳 白飯 沢菜煮 わかさぎのから揚げ 荳わかめサラダ	牛乳 白飯 打ち豆汁 豚肉のしょうが炒め 野菜のおかが和え	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 海苔ツナ和え	牛乳 白飯 カレーうどん 岩津ねぎ平天 きやべつとたくあんの和え物 おはぎ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 2 精白米 95 5 もち麦 5 5 水 140 *豚肉(スライス) 20 1 たまねぎ 45 4 じゃがいも 30 5 にんじん 20 3 しょうが 0.8 4 にんにく 0.5 4 米油 1 6 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 カレー粉 1 1 ソース(ウスター) 6 4 ケチャップ 4 4 しょうゆ(濃) 3 3 ぶどう酒(赤) 1 1 塩 0.4 4 こしょう(黒) 0.02 2 パプリカパウダー 0.02 2 水 85 4 きやべつ 35 4 緑豆もやし 10 4 にんじん 5 3 酢 2.5 1 オリーブ油(中学校用) 1 6 さとう(三温) 0.8 5 塩 0.3 3 こしょう(白) 0.01 1 *チーズ(スライス) 1 2	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 魚そうめん 25 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 20 3 えのきだけ 10 4 菜の花 2 3 しょうゆ(淡) 4 4 清酒 1 1 塩 0.2 1 けずりふし(だし用) 1 6 カット昆布(だし用) 0.5 5 水 130 *鶏糸卵(冷) 8 1 ケチャップ 20 1 *鶏肉(若5) 5 1 かまぼこ 5 1 しらす干し 2 2 干し椎茸(スライス) 0.3 4 れんこん 5 4 にんじん 15 3 さやいんげん 2 3 しょうゆ(淡) 2 2 さとう(三温) 2 5 酢 0.5 5 みりん 0.3 3 米油 1 6 しゆんぎく 10 3 きやべつ 40 4 ホールコーン(冷) 5 4 しょうゆ(淡) 2.2 2 酢 0.6 6 さとう(三温) 0.2 5 ひなあられ 1 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 *合挽肉(4.8) 35 1 豆(乾) 100 1 たまねぎ 30 4 にんじん 20 3 たけのこ(水煮) 10 4 葉ねぎ 5 3 しょうが 1 4 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 豆板醤 0.2 2 みそ(赤) 10 1 さとう(三温) 1 5 清酒 1 1 でんぷん 1 5 水 5 5 *春巻き(冷) 1 4 てんぷら油 8 6 きくらげ(乾) 0.2 4 緑豆もやし 3 4 にんじん 15 3 しょうゆ(淡) 2 2 ごま油 1 6 酢 0.5 5 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 じゃがいも 25 5 豆腐(冷) 25 1 油あげ(冷) 5 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 20 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 さわら(60・冷) 1 1 しょうゆ(濃) 3 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 5 でんぷん 0.2 5 れんこん 30 4 にんじん 20 3 しょうが 0.3 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 3 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.8 8 *小麦粉 6 5 米油 11 5 *パン粉(中学校用) 11 5 てんぷら油 8 6 海藻(ミックス・乾) 0.3 2 きやべつ 35 4 まぐろ油漬(フレーク) 5 1 しょうゆ(淡) 1.5 1 酢 2.5 2 さとう(三温) 1 5 ごま油 1 6	牛乳 1本 2 米粉(冷) 2 2 *鶏肉(若5) 20 1 水 140 *鶏卵 20 1 にんじん 5 3 まいたけ 5 4 えのきだけ 5 4 葉ねぎ 5 3 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 *豆乳 40 1 みそ(白) 8 1 麦みそ 1 1 しょうゆ(淡) 0.5 5 塩 0.1 1 こしょう(白) 0.02 2 ガーリック 0.02 2 カット昆布(だし用) 0.5 5 水 45 5 *ボロネー(50・冷) 1 1 *小麦粉 6 5 米油 11 5 *パン粉(中学校用) 11 5 てんぷら油 8 6 海藻(ミックス・乾) 0.3 2 きやべつ 35 4 まぐろ油漬(フレーク) 5 1 しょうゆ(淡) 1.5 1 酢 2.5 2 さとう(三温) 1 5 ごま油 1 6	牛乳 1本 2 精白米 100 5 ゆかり 1.5 4 水 140 *鶏肉(若5) 20 1 にんじん 5 3 まいたけ 5 4 えのきだけ 5 4 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 5 3 清酒 1 1 塩 0.2 2 こしょう(白) 0.02 2 ガーリック 0.02 2 カット昆布(だし用) 0.5 5 水 130 *鶏肉(若10・皮つき) 70 1 塩 0.4 4 こしょう(白) 0.05 5 ガーリック 0.01 1 上新粉 7 5 てんぷら油 10 6 ちくわ 5 1 きやべつ 20 4 緑豆もやし 15 4 ほうれんそう 5 3 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 1.8 5 こつぷ大福(冷) 1 5 水 3 3 緑豆もやし 40 4 ほうれんそう 5 3 にんじん 5 3 しょうが 0.5 4 しょうゆ(淡) 2 2 酢 1.3 1 さとう(三温) 0.6 5 ごま油 0.6 6	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 *豚バラ(スライス) 30 1 *ゆば(乾) 2 1 にんじん 15 3 だいこん 10 4 えのきだけ 10 4 みつば 5 3 しょうゆ(淡) 4 4 清酒 1 1 塩 0.2 2 こしょう(白) 0.02 2 カット昆布(だし用) 1 1 ごま油 0.3 3 煮干し(だし用) 1 1 水 130 *豚肉(スライス) 45 1 たまねぎ 25 4 *鶏肉(若10) 5 3 しょうが 0.8 4 こしょう(白) 0.03 3 上新粉 3 5 てんぷら油 5 6 みりん 0.5 5 きやべつ 30 4 にんじん 20 3 花かつお 0.4 1 しょうゆ(淡) 1.5 5 さとう(三温) 0.8 5 水 3 3 緑豆もやし 40 4 ほうれんそう 5 3 にんじん 5 3 しょうが 0.5 4 しょうゆ(淡) 2 2 酢 1.3 1 さとう(三温) 0.6 5 ごま油 0.6 6	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 *打ち豆 3.5 1 *豆腐(冷) 10 1 わかめ(乾) 0.5 2 たまねぎ 30 4 にんじん 10 3 えのきだけ 4 4 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 2 2 煮干し(だし用) 1 1 水 130 *豚肉(スライス) 45 1 たまねぎ 25 4 *鶏肉(若10) 5 3 しょうが 0.8 4 米油 1 6 しょうゆ(濃) 4 4 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.5 5 きやべつ 30 4 にんじん 20 3 花かつお 0.4 1 しょうゆ(淡) 1.5 5 さとう(三温) 0.8 5 水 3 3 緑豆もやし 40 4 ほうれんそう 5 3 にんじん 5 3 しょうが 0.5 4 しょうゆ(淡) 2 2 酢 1.3 1 さとう(三温) 0.6 5 ごま油 0.6 6	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 *豆腐(冷) 25 1 たまねぎ 20 4 ゆば(乾) 0.3 1 にんじん 8 3 みんぼ 5 3 えのきだけ 4 4 しょうゆ(淡) 4 4 清酒 1 1 塩 0.2 2 けずりふし(だし用) 1 1 煮干し(だし用) 1 1 水 130 カット昆布(だし用) 0.5 5 *豚肉(スライス) 45 1 水 130 たまねぎ 25 4 *鶏肉(若10) 5 3 しょうが 0.8 4 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.8 8 まぐろ油漬(フレーク) 5 1 きやべつ 30 4 にんじん 20 3 にんじん 20 3 さとう(三温) 1.5 5 酢 2.2 2 しょうゆ(淡) 1.8 5 清酒 1 1	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 112 5 *うどん(冷) 60 5 *牛肉(スライス) 20 1 たまねぎ 25 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 3 3 清酒 1 1 カレー粉 0.5 5 塩 0.2 2 けずりふし(だし用) 1 1 でんぷん 1 5 *岩津ねぎ平天 1 1 きやべつ 40 4 干切りだいこん漬 5 4 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 1.6 5 酢 0.4 4 さとう(三温) 0.15 5 おはぎ(冷) 1 5	
	喫食率アップ献立	世界の料理	旬	受験応援献立	卒業お祝い献立	旬	郷土料理	旬	お彼岸		
ポークカレー	ちらし寿司	春巻き	鱈の照り焼き			わかさぎ	打ち豆汁	菜の花	おはぎ		
エネルギー/たんぱく質 790kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 684kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 849kcal 28.7g	エネルギー/たんぱく質 733kcal 29.9g	エネルギー/たんぱく質 812kcal 26.6g	エネルギー/たんぱく質 882kcal 30.8g	エネルギー/たんぱく質 653kcal 22.3g	エネルギー/たんぱく質 773kcal 27.3g	エネルギー/たんぱく質 685kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 661kcal 29.9g	エネルギー/たんぱく質 707kcal 24.4g	

※「\*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。

※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※ 精白米については、残食量をみながら1人あたり87g~100gで炊飯しています。

### 6つの食品群

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン、他	炭水化物	脂質

● 中学校給食センターホームページ  
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusokuk>  
 中学校給食センターの日々の様子や  
 食育情報を掲載しています。

令和7年度 3月 中学校給食献立表(3月18日~3月24日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	18日(水)	19日(木)	23日(月)	24日(火)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 厚揚げの炒め煮 白菜の和え物	牛乳 白飯 ジュリアンスープ ガーリックフライドチキン ジャーマンサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ ルーローハン わかめの中華サラダ	牛乳 白飯 白菜のみそ汁 照り焼きハンバーグ 大根とツナの和え物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2
	精白米 100 5	精白米 100 5	精白米 100 5	精白米 100 5
	水 140	水 140	水 140	水 140
	* 豚バラ(スライス) 20 1	* カットベーコン(塩冊) 10 1	はるさめ 8 5	はくさい 30 4
	じゃがいも 20 5	きゃべつ 20 4	* チキンハム(塩冊・冷) 20 1	* 豆腐(冷) 25 1
	緑豆もやし 10 4	にんじん 10 3	はくさい 20 4	* 油あげ(冷) 5 1
	にんじん 10 3	たまねぎ 10 4	にんじん 10 3	わかめ(乾) 0.5 2
	つきこんにやく 10 4	ホールコーン(冷) 5 4	きくらげ(乾) 0.3 4	にんじん 20 3
	ごぼう(洗い) 5 4	パセリ 0.5 3	しょうゆ(淡) 4 4	葉ねぎ 5 3
	葉ねぎ 5 3	しょうゆ(淡) 2 2	清酒 1 1	みそ(赤) 10 1
	みそ(赤) 10 1	ぶどう酒(白) 1 1	塩 0.2 2	けずりぶし(だし用) 2 2
	あごだし 0.5 2	塩 0.6 6	こしょう(白) 0.02 2	煮干し(だし用) 1 1
	水 130	こしょう(白) 0.02 2	ガーリック 0.02 2	水 130
	* 厚揚げ(冷・中学校用) 40 1	ガーリック 0.02 2	煮干し(だし用) 1 1	* 合挽肉(3.2) 25 1
	* 鶏肉(若10) 20 1	カット昆布(だし用) 1 1	カット昆布(だし用) 0.5 5	* 鶏挽肉(粗) 25 1
	たけのこ(水煮) 5 4	水 130	水 130	たまねぎ 20 4
	干し椎茸(スライス) 0.3 4	* 鶏肉(若10・皮つき) 75 1	* 豚肉(スライス) 30 1	* ハン粉(中学校用) 5 5
	しょうが 0.3 4	上新粉 7.5 5	* 豚バラ(スライス) 30 1	米油 0.5 6
	米油 0.5 6	塩 0.4 4	たまねぎ 25 4	塩 0.3 3
	しょうゆ(濃) 2.1 5	ガーリック 0.5 5	にんにく 0.8 4	こしょう(黒) 0.01 1
	さとう(三温) 1.2 5	こしょう(白) 0.03 3	しょうが 0.8 4	ナツメグ 0.01 1
	清酒 0.5 5	てんぷら油 8 6	酢 3.5 5	しょうゆ(濃) 2.5 5
	水 20	じゃがいも 30 5	しょうゆ(濃) 3.5 5	みりん 2.5 5
	はくさい 45 4	ブロッコリー 15 3	さとう(三温) 2.8 5	さとう(三温) 1.8 5
にんじん 10 3	ホールコーン(冷) 5 4	みりん 2 2	でんぶん 0.5 5	
しょうゆ(淡) 1 1	酢 3 3	オイスターソース 0.5 5	だいこん 30 4	
酢 0.5 5	さとう(三温) 1 5	五香粉 0.01 1	まぐろ油漬(ルーカ) 10 1	
さとう(三温) 0.2 5	米油 1 6	でんぶん 0.5 5	緑豆もやし 20 4	
	塩 0.2 2	水 5 5	しょうゆ(淡) 2 2	
	こしょう(白) 0.01 1	わかめ(乾) 0.2 2	さとう(三温) 0.2 5	
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		
		こしょう(白) 0.01 1		
		わかめ(乾) 0.2 2		
		きゃべつ 35 4		
		にんじん 15 3		
		しょうゆ(淡) 2 2		
		酢 1 1		
		ごま油 1 6		
		さとう(三温) 0.3 5		