



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel29-1662

食育センター Tel29-1663 昭和調理場 Tel22-6111 養正調理場 Tel28-1590 北栄北陵調理場 Tel27-8400

滝呂小学校 Tel22-0657 池田小学校 Tel22-0883 笠原中学校 Tel43-4165

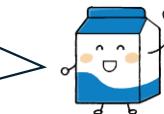


## 全国学校給食週間

### 日本の学校給食のあゆみ

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代でも変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて健康に成長できるように」という願いが込められています。

現在の学校給食は、子どもたちが、学校給食の献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。



この言葉がうれしい



給食メニューを作ってみよう！

### お肉そぼろのカレーソース

【材料】 4人分

★ににく 1かけ  
★しょうが 1かけ  
★豚ミンチ 100g  
★お好みの香辛料 あれば少々  
(オールスパイス、クローブなど)  
★炒め油

★人参 80g(1/2本)  
★玉ねぎ 200g(1個)  
★塩こしょう 少々  
★じゃがいも 120g(1個)  
★きのこ 40g  
★米粉 大さじ1  
★水 400ml程度

調味料

★カレー粉  
★しょうゆ  
★ウスターーソース  
★ケチャップ  
★砂糖  
★洋風スープの素

小さじ1/2  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ3  
小さじ1/2  
大さじ1

◆下準備◆

①ににく、しょうがはすりおろしておく。  
②人参、玉ねぎは粗目のみじん切り、じゃがいもは短冊切り、きのこは食べやすい大きさに切っておく。

◆作り方◆

①鍋に油を入れ、ににくとしょうがを炒めて香り出しをする。  
②豚ミンチ、香辛料を加え、バラバラになるように炒める。  
③玉ねぎと塩こしょうを加えて、よく炒め、人参、きのこ、じゃがいもの順に炒めていく。  
④野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味付けをし、水で溶いた米粉でとろみをつけて完成。

※給食では、ソフト麺にかけて食べますが、ごはんにかけても、パンにのせててもおいしく食べられます。  
※レバーソぼろや水煮大豆を刻んで入れると、不足しがちな鉄分などの栄養を補うことができます。



### 学校給食メニューコンクール受賞献立が給食に出ます！

岐阜県内の小学6年生を対象に、地場産物を使用した『学校給食メニューコンクール』が行われ、多治見市からもアイデアいっぱいの献立を多数応募しました。受賞献立の中から1月の給食献立に取り入れたメニューを紹介します。

- ささみほうれん草のごま和え（昭和小）
- チーズ入りえだまめかぼちゃもち（精華小）
- 切干大根のカリカリかき揚げ（小泉小）
- 豚肉と野菜の甘酢炒め（根本小）



給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしていてくださいね。

### パックンからの野菜メモ

野菜で、勉強を頑張る受験生を応援！！



ビタミンCたっぷり！  
風邪予防！

鉄分たっぷり！酸素を運んで  
集中力アップ！

ビタミンAたっぷり！  
目の疲れを和らげる！

☆野菜をしっかり食べて、体調を整えることも受験勉強に大切なことだよ。

僕は、パックン。  
献立表に僕がつい  
ている日は、いつもよ  
り野菜をたくさん食  
べてほしいな。



### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



### ◆今月の魚◆

<切り身  
角切りの魚>  
7日(水)たら  
16日(金)ぶり  
22日(木)にしん

<丸ごと食べる魚>  
9日(金)味付け小魚  
14日(水)ししゃも

たじっこ給食  
たじっこごはんが、  
9日、16日、23日に  
登場予定。お楽しみに！！

令和8年1月

# しょうがっこう もりつけず

## 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
12  成人の日 <small>せいじん ひ</small>	13 ポイルやさい  ぶどうゼリー  はくさいのクリームに(乳)(じょきょしょく) [主食] コッペパン(乳)	7 ちゅうかあえ  キャンディーチーズ(乳)  [主食] いっしょくラーメン	8 ごぼうのソテー  たらのびりからあげ  [主食] むぎごはん	9 こざかなのごまがらめ  こうはくなます  [主食] たじっこごはん
	14 ししゃものいそべあげ  ワインナーのてっぱんやき(たれべつづけ)  すまじる [主食] あじごはん	15 オイスターいため  ブロッコリーのおかあえ  ごもくちゅうかスープ [主食] むぎごはん	16 ぶりのてりやき  りんご  のっぺいじる [主食] たじっこごはん(ひじきのつくだに)	
19  ★ もやしのちゅうかあえ  むしゅうまい  [主食] むぎごはん  とうふのちゅうかに	20 かぼちゃのサラダ  ミートボールとポテトのスープに [主食] あげパン(乳)	21 いそかまめ  はるさめのあえもの  はんぺんとだいこんのにもの [主食] ゆかりごはん	22 にしんのたつたあげ  かぶのそぼろに  しろみそしる [主食] むぎごはん	23 あつあげのねぎみそにくがらめ  ささみほうれんそうのごまあえ  さわにわん [主食] たじっこごはん
26 ▲きりぼしだいこんのカリカリかきあげ(ノンエッグ)  ひじきのいたために  ぶたじる [主食] むぎごはん	27 ちゅうかサラダ  ぶたにくとやさいのあまずいため  にらのスープ [主食] もちげんまいごはん	28 だいこんサラダ  チーズいりえだまめ かぼちゃもち(乳)  ▲おにくぼろのカレーソース(ノンミルク) [主食] ソフトめん	29 けいちゃん  おいものだいふく  みぞれしる [主食] むぎごはん	30 かいそうサラダ  ▲ツナとおまめのマヨネーズやき(ノンエッグ)  ミネストローネ [主食] くろしょくパン(乳)

# 令和8年1月予定献立表

## 食育センター 養正調理場

日曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
7 水	みそラーメン (いっしょくラーメン・ みそラーメンスープ)	たらのびりからあげ	ちゅうかあえ キャンディーチーズ(乳)(小中)	豚肉 ※たら	※牛乳 ※キャンディーチーズ(小中)	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ もやし きゅうり レタス	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
8 木	むぎごはん	いかのハーブやき	ボルシチ ごぼうのソテー	豚肉 ※白いんげん豆 ※ひよこ豆 ※いか短冊	※牛乳	かぶの葉 ※カットトマト ビーマン	たまねぎ キャベツ 白かぶ セロリー しょうが にんにく ごぼう 冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※上新粉	※なたね油 ※オリーブ油
9 金	たじっこごはん	すきやき	ござかなのごまがらめ こうはくなます	豚肉 牛肉 ※かまぼこ ※焼き豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ 根深ねぎ だいこん	米 ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
13 火	セルフホットドッグ (コッペパン(乳)・ウインナーのてっぱんやき・ポイルやさい)		はくさいのクリームに(乳) ぶどうゼリー(幼小)	※ウインナー 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぶの葉	キャベツ 白かぶ はくさい たまねぎ しめじ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油 ※有塩バター
14 水	あじごはん	ししゃものいそべあげ	ブロッコリーのおかかあえ すまじる ぶどうゼリー(中)	※油揚げ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※ししゃも ※青のり粉 ※だしこんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん えのきだけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
15 木	むぎごはん	ちゅうかふうたまごやき	オイスターいため ごもくちゅうかスープ	※卵 ※かに風味かまぼこ 豚肉	※牛乳	にんじん パブリカ黄 チンゲンサイ	たまねぎ 根深ねぎ ※たけのこ水煮 れんこん にんにく キャベツ もやし 切きくらげ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
16 金	たじっこごはん (ひじきのつくだに)	ぶりのてりやき	くろまめ のつべいじる りんご	※ぶり ※黒大豆 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじきの佃煮	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ ※りんご	米 上白糖 ※でん粉 ※中さら糖	※なたね油
★ 19 月	むぎごはん	むしゅうまい	とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なんと	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干し椎茸 もやし	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
20 火	あげパン(乳)	ミートボールと ポテトのスープに	かぼちゃのサラダ	※ミートボール ※レンズ豆	※牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ エリンギ たまねぎ カリフラワー きゅうり	※コッペパン ※グラニュー糖 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
21 水	ゆかりごはん	いそかまめ	はんべんとだいこんのにもの はるさめのあえもの おいものだいふく(中)	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレーク節 大豆(小中) ※豆豆水煮(幼)	※牛乳 ※青のり粉	にんじん 冷凍さやいんげん チンゲンサイ	だいこん しょうが はくさい	米 麦 ※つきこんにやく 里芋 ※上白糖 ※春雨 ※お芋の大福(中)	※なたね油 ※和風ドレ
22 木	むぎごはん	にしんのたつたあげ	かぶのそぼろに しろみそしる	※にしん 豚肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぶの葉 こまつな	にんにく しょうが 白かぶ 県産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
23 金	たじっこごはん	あつあげの ねぎみそにくがらめ	ささみほれんそうのごまあえ	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 豚肉 ※赤みそ ※ささみ水煮 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん	根深ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
26 月	むぎごはん	▲きりぼしだいこんのカリカリ かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルソース 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	にんじん 冷凍さやいんげん	県産切干大根 たまねぎ 冷凍コーン はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
27 火	もちげんまいごはん	ぶたにくとやさいの あまずいため	ちゅうかサラダ にらのスープ	豚肉 ※あさり冷凍	※牛乳	パブリカ黄 にんじん プロッコリー にら	しょうが なす ※冷凍えだまめ れんこん たまねぎ はくさい ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
28 水	ソフトめん	▲おにくそぼろの カレーソース(ノンミルク)	チーズいりえだまめかぼちやもち(乳)	豚肉 ※鶏レバーそぼろ	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちやベースト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが ※冷凍えだまめ だいこん	※ソフトめん じゃがいも ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※青じそドレ
29 木	むぎごはん	けいちゃん	きんぴらごぼう みぞれしる おいものだいふく(小)	鶏肉 ※赤みそ ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい えのきだけ 根深ねぎ だいこん	米 麦 ※糸こんにゃく ※上白糖 ※お芋の大福(小)	※なたね油 ※白ごま
30 金	ぐろしょくパン(乳)	▲ツナとおまめの マヨネーズやき(ノンエッグ)	かいそうサラダ ミニストローネ	※オイルソース ※大豆水煮 ※大豆ベースト 豚肉	※牛乳 ※海藻ミックス	トマト ※カットトマト	たまねぎ 冷凍コーン レタス きゅうり キャベツ エリンギ セロリー にんにく	※黒食パン じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※柑橘ドレ ※オリーブ油

このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニュークール」で入賞した献立です。

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

«2026年1月分 学校給食 献立及び材料表» (小学校) 食育センター 養正調理場 (単位:グラム)

日	1月7日 水	1月8日 木	1月9日 金	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月19日 月	1月20日 火	
ラーメン	むぎごはん	たじっこごはん	コッペパン(乳)	あじごはん	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	あげパン(乳)		
※一食ラーメン 200	米 81	米 90	※コッペパン 55	米 72	※麦ごはん 88	米 90	米 81	※コッペパン 55		
牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	牛乳	麦 9	※グラニュー糖 4		
※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.3	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.1		
みそラーメンスープ	※牛乳 206	すきやき	ウイナーのてっはんやき	※酒 1	ちゅうかふうたまごやき	ぶりのてりやき	※牛乳 206	※なたね油 5		
豚肉 20	ボルシチ	豚肉 15	※ウインナー 27	にんじん 5	※卵 55	※ぶり 40	むしゅうまい	牛乳		
じょうが 0.3	豚肉 20	牛肉 10	※なたね油 0.2	ごぼう 12	たまねぎ 20	じょうが 1	じゅうまい(小) 36	※牛乳 206		
にんにく 0.2	ナツメグ 0.01	たまねぎ 20	たれべづづけ	※油揚げ 4	根深ねぎ 3	じょうゆ 1	とうふのちゅうかに	ミートボールとポテトのスープに		
キャベツ 25	オールスパイス 0.01	※糸こんにゃく 20	※ケチャップ 4	※しようゆ 3.5	※たけのこ水煮 10	※酒 2	※冷凍角切り豆腐 70	※ミートボール 40		
※メンマ 10	たまねぎ 35	はくさい 40	※ウスターソース 0.8	※液体かつおだし 0.4	※かに風味かまぼこ 10	※なたね油 0.5	豚肉 20	キャベツ 35		
にら 4	キャベツ 20	えのきたけ 15	※上白糖 0.1	※みりん 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	※しようゆ 2	じょうが 1	じゅがいも 35		
もやし 15	※白いんげん豆 8	※かまぼこ 10	※でん粉 0.2	※上白糖 0.4	※でん粉 0.5	※みりん 1	※なたね油 0.5	エリンギ 10		
※みそラーメンスープの素 8	※ひよこ豆 10	根深ねぎ 10	水 3	※なたね油 0.4	塩コショー 0.1	※上白糖 1	※なたね油 0.5	にんじん 10		
※鶏ガラスープ 0.5	白かぶ 15	※焼き豆腐 25	ボイルやさい	牛乳	※ごま油 0.3	※でん粉 0.3	たまねぎ 25	たまねぎ 25		
※しようゆ 0.3	かぶの葉 3	※フレーク節 0.5	キバチツ 35	※牛乳 206	※なたね油 0.3	水 6	※なると 10	カリフラワー 15		
塩コショー 0.05	セロリー 1	※しようゆ 5.5	ピーマン 4	ししゃものいそべあげ	アルミカップ 1	くろまめ	はくさい 25	※洋風スープの素 0.8		
水 120	乾燥パセリ 0.02	※みりん 1	塩コショー 0.1	※ししゃも 34	たれべづづけ	※黒大豆 12	干し椎茸 0.3	塩コショー 0.2		
たらのびりからあげ	※なたね油 0.3	※酒 1	※鶏ガラスープ 0.5	※青のり粉 0.2	※しようゆ 1.5	※中ざら糖 4	チングンサイ 10	※しようゆ 0.5		
※たら 45	じょうが 0.3	※上白糖 1.5	はくさいのクリームに(乳)	※小麦粉 5	※酢 0.6	※上白糖 0.1	※中華スープの素 0.5	ロリ工 0.02		
にんにく 0.2	にんにく 0.2	※なたね油 0.5	鶏肉 25	※なたね油 5	※上白糖 0.6	※しようゆ 0.8	※上白糖 0.1	水 50		
び	※カットトマト 15	水 20	※白ワイン 0.5	プロコッキーのおかあえ	※でん粉 0.2	※食塩 0.1	※しようゆ 4	※なたね油 0.5		
材	※コチジャン 0.3	※ケチャップ 6	こさかなのごまがらめ	白かぶ 10	ロッコリー 25	水 5	※ごま油 0.5	かぼちゃのサラダ		
料	※しようゆ 1	※ウスターソース 3	※味付け小魚 8	かぶの葉 3	きゅうり 10	オイスターいため	鶏肉 20	きゅうり 10		
(	※酒 2	※コソメ 0.7	※なたね油 0.05	はくさい 20	冷凍コーン 8	れんこん 25	だいこん 20	※レンズ豆 5		
中	塩コショー 0.1	ロリ工 0.02	※しようゆ 0.6	じゅがいも 25	※みりん 0.5	にんじん 12	ごぼう 20	かぼちゃ角切り 30		
学	※上新粉 2	※しようゆ 0.5	※上白糖 0.9	たまねぎ 25	※上白糖 0.3	パプリカ黄 3	にんじん 10	水 30		
年	※でん粉 2	塩コショー 0.1	※酒 0.6	しめじ 10	※しようゆ 1.5	にんにく 0.3	根深ねぎ 10	※ごまドレ 5		
)	※なたね油 4.5	※上白糖 0.02	※白ごま 0.4	※チーズ 2	※かつか削り節 0.3	塩コショー 0.1	もやしのちゅうあえ			
	※上新粉 2	水 0.09	※牛乳 30	すまじる	※鶏ガラスープ 0.2	水 5	こまつな 15			
	チングンサイ 20	水 30	こうばくなます	※有塩バター 4	鶏肉 15	※かき油 0.5	もやし 25			
	きゅうり 15	いかのハーブやき	だいこん 38	※小麦粉 4	はくさい 20	※しようゆ 0.8	わかめ 0.5			
	レタス 15	※いか短冊 45	にんじん 12	※洋風スープの素 0.8	だいこん 20	※なたね油 0.5	※中華ドレ 5			
	※酢 1.5	バジル 0.02	※食塩 0.2	塩コショー 0.2	えのきたけ 10	ごもくちゅうかスープ				
	※上白糖 0.8	黒こしょう 0.01	※酢 2	ロリ工 0.02	根深ねぎ 10	豚肉 15				
	※ごま油 0.3	※食塩 0.1	※上白糖 1.5	※なたね油 0.5	※だしこんぶ 2	キバチツ 20				
	※しようゆ 1.2	※白ワイン 2	水 30	水 30	※しようゆ 0.5	もやし 15				
	キャンディーチーズ(乳)(小中)	※オリーブ油 1	ぶどうゼリー(幼小)	※白しょうゆ 2.5	※白しょうゆ 2.5	チングンサイ 15				
	※キャンディーチーズ 10	※なたね油 0.5	※ぶどうゼリー 60	※食塩 0.1	千切きくらげ 0.3	ひじきのつくだに				
	ごほうのソテー			水 90	水 90	※ひじきの佃煮 8				
	ピーマン 3					※中華スープの素 1				
	ごぼう 25					塩コショー 0.1				
	冷凍コーン 10					水 110				
	※なたね油 1									
	※しようゆ 0.5									
	塩コショー 0.15									
	※鶏ガラスープ 0.8									
	エネルギー 635	塩分 2.9	エネルギー 638	塩分 2	エネルギー 600	塩分 1.8	エネルギー 618	塩分 2.7	エネルギー 599	塩分 2.4
中学年										

日	1月21日 水	1月22日 木	1月23日 金	1月26日 月	1月27日 火	1月28日 水	1月29日 木	1月30日 金
ゆかりごはん	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	ソフトめん	むぎごはん	くろしょくパン(乳)	
米 81	※麦ごはん 88	米 90	※麦ごはん 88	米 81	※ソフトめん 90	米 81	※黒食パン 55	
麦 9	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	
※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	
※食塩 0.3	にしんのたつあげ	あつあげのねぎみそにくがらめ	▲きりぼしだいこんの	※牛乳 206	▲おにくぼろのカレーリース(ノンミルク)	※牛乳 206	▲ツナとおまめのマヨネーズやき(ノンエッグ)	
※ゆかり粉 0.75	※にしん 40	※冷凍厚揚げ 50	カリカリきあげ(ノンエッグ)	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※オイルツナ 15	
水 96	※酒 2	※なたね油 0.5	ぶたにくとやさいのあますいため	にんじん 20	にんじん 20	にんじん 20	※白ワイン 2	
牛乳	にんにく 0.5	※粒状大豆 2	にんじん 10	じゅがいも 30	じゅがいも 30	じゅがいも 30	じゅがいも 35	
※牛乳 206	しょうが 1	豚肉 8	県産切干大根 4	※しようゆ 0.6	豚肉 25	豚肉 25	たまねぎ 20	
はんべんとだいこんのもの	※しようゆ 1.5	根深ねぎ 3	たまねぎ 30	※酒 1.2	※鶏レバーそぼろ 5	※鶏レバーそぼろ 5	※大豆水煮 10	
※小玉はんべん 35	※でん粉 2	※赤みそ 3	※大豆水煮 7	※でん粉 6	※マッシュルーム水煮 10	※なたね油 1	※しようゆ 0.5	
※つきこんにゅう 10	※上新粉 2	※しようゆ 0.5	※食塩 0.2	※小麦粉 15	※なたね油 15	※なたね油 0.5	※大豆ペースト 10	
里芋 15	※なたね油 4	※みりん 0.5	※ベーキングパウダー 0.2	※ベーキングパウダー 0.2	※冷凍えだまめ 3	※赤みそ 2	※なたね油 1	
だいこん 40	かぶのそぼろに	※上白糖 1.5	※なたね油 4	※なたね油 4	※なたね油 0.2	じゅがいも 1.5	※洋風スープの素 0.1	
にんじん 10	豚肉 10	※酒 1	ひじきのいために	※ひじき 1.5	※上白糖 1.5	※ウスターソース 4	※マヨネーズ(卵不使用) 9	
鶏肉 15	じょうが 0.5	※でん粉 0.3	※でん粉 5	冷凍コーン 15	※しようゆ 2.4	※ケチャップ 10	アルミカップ 1	
※しようが 0.5	※なたね油 0.3	水 5	水 5	※オイルツナ 7	※上白糖 0.1	たまねぎ 15	かいそうサラダ	
冷凍さやいんげん 5	白かぶ 35	ささみうれんそうのごまあえ	冷凍さやいんげん 5	キバチツ 15	※ウスターソース 4	にんじん 15	レタス 20	
※フレーク節 1.5	にんじん 5	ほうれんそう 25	冷凍さやいんげん 5	※酢 1.2	※ケチャップ 10	にんじん 15		