

令和4年

川口市学校給食献立日誌

4月

自校調理中学校



献立実施校
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市マスコット「きゅぼらん」

川口市教育委員会

～食物アレルギーに関する留意事項～

- 本誌に記載の食物アレルギーについては、食品衛生法施行規則で「特定原材料」として定める7品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）並びに「特定原材料に準ずるもの」21品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ）についてのみ記載しており、その他のアレルギー物質については、記載しておりません。
- コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。）については記載してありませんのでご注意ください。
- 調理場・調理従事者・調理機器・器具・食器はアレルギー専用ではございません。注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
- 揚げ油は、ろ過して数回使用しているため、アレルゲンを含む原材料及び加工食品も調理しております。
- 丸ごと食べられる魚は魚卵を含む場合がございます。また、魚介類（ちりめんじゃこ等の小魚）や海藻類には収穫の際に、えび、かに、いか等の混入の可能性がございます。それらを調理過程において、完全に除去することはできませんのでご了承ください。
- 製造業者からの食品内容報告時、最終加工品における特定原材料等の総タンパク質量が数 μg /mlの濃度レベル又は数 $\mu\text{g}/\text{mg}$ 含有レベルに満たないこと等によりアレルギー症状を誘発する可能性が極めて低いため、アレルギー物質の表示を省略して報告を受けましたが、学校保健課判断によりアレルギー物質を原材料として使用していることから、極微量であっても食物アレルギー症状が起きるのを避けるために表示をしております。



川口市マスコット「きゅぽらん」

給食日誌

令和4年4月12日 火曜日

<献立名> ごまみそうどん 牛乳 いかのねぎしょうがソース さくらゼリー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|-------|
| 地粉うどん | 200.00 | 200.00 | 小麦 |
| なたね油 | 5.00 | 5.00 | |
| 鶏ももこま(皮つき) | 20.00 | 20.00 | 鶏肉 |
| だいこん(生) | 16.67 | 15.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| ほうれんそう(生) | 11.11 | 10.00 | |
| 干しいたけ(スライス) | 0.50 | 0.50 | |
| ぶなしめじ(バラカット) | 10.00 | 10.00 | |
| 油揚げ | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| ごま・いり(白) | 3.00 | 3.00 | ごま |
| すりごま(白) | 3.00 | 3.00 | ごま |
| みそ(赤) | 3.00 | 3.00 | 大豆 |
| みそ(白) | 11.00 | 11.00 | 大豆 |
| 三温糖 | 1.50 | 1.50 | |
| みりん(本みりん) | 3.00 | 3.00 | |
| こいくちしょうゆ | 5.00 | 5.00 | 小麦、大豆 |
| だしパック(厚削り) | 5.00 | 5.00 | |
| 水 | 155.00 | 155.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| いか短冊(でん粉付・冷凍) | 55.00 | 55.00 | いか |
| なたね油(揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| ながねぎ(生) | 5.00 | 3.00 | |
| しょうが(生) | 1.25 | 1.00 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 1.50 | 1.50 | |
| みりん(本みりん) | 1.50 | 1.50 | |
| 三温糖 | 1.50 | 1.50 | |
| でん粉(じゃがいも) | 0.20 | 0.20 | |
| なたね油 | 0.20 | 0.20 | |
| 水 | 6.00 | 6.00 | |
| さくらゼリー(冷凍) | 1個 | 30.00 | |

<献立名> ツイストパン 牛乳 春キャベツのスープ チキンナゲット ブロッコリー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------------|--------------|---------------|----------|
| ツイストパン | 1個 | 70.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 鶏ももこま（皮つき） | 20.00 | 20.00 | 鶏肉 |
| キャベツ（生） | 41.18 | 35.00 | |
| にんじん（生） | 15.46 | 15.00 | |
| ながねぎ（生） | 8.33 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| ほうれんそう（生） | 13.33 | 12.00 | |
| 食塩 | 0.70 | 0.70 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| コンソメのもと | 1.20 | 1.20 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| こいくちしょうゆ | 2.30 | 2.30 | 小麦、大豆 |
| 水 | 160.00 | 160.00 | |
| チキンナゲット（冷凍）乳・卵抜き | 3個 | 54.00 | 小麦、大豆、鶏肉 |
| なたね油（揚油） | 6.00 | 6.00 | |
| ブロッコリー（冷凍） | 40.00 | 40.00 | |
| コーンクリーミードレッシング（ボトル） | 6.00 | 6.00 | 大豆 |

<献立名> カレーライス 牛乳 だいこんサラダ 型抜きチーズ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|------------------|--------------|---------------|-----------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 米粒麦 | 10.00 | 10.00 | |
| 水 | 132.00 | 132.00 | |
| 豚肉(もも・こま) | 25.00 | 25.00 | 豚肉 |
| たまねぎ(生) | 31.91 | 30.00 | |
| にんじん(生) | 20.62 | 20.00 | |
| じゃがいも(生) | 55.56 | 50.00 | |
| しょうが(生) | 0.38 | 0.30 | |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| カレールー | 18.00 | 18.00 | 小麦、豚肉、りんご |
| 豆乳 | 6.00 | 6.00 | 大豆 |
| トマトケチャップ | 6.50 | 6.50 | |
| ウスターソース | 2.50 | 2.50 | |
| 中濃ソース | 1.00 | 1.00 | |
| コンソメのもと | 1.20 | 1.20 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| カレー粉 | 0.40 | 0.40 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| だいこん(生) | 22.22 | 20.00 | |
| キャベツ(生) | 23.53 | 20.00 | |
| にんじん(生) | 6.19 | 6.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 6.00 | 6.00 | |
| イタリアンドレッシング(ボトル) | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| 型抜きチーズ | 1個 | 15.00 | 乳 |

給食日誌

令和4年4月15日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ジャがいものみそ汁 鶏のから揚げ ごぼうサラダ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|----------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ジャがいも(生) | 44.44 | 40.00 | |
| たまねぎ(生) | 21.28 | 20.00 | |
| 油揚げ | 6.00 | 6.00 | 大豆 |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| こまつな(生) | 11.76 | 10.00 | |
| みそ(赤) | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| みそ(白) | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| 煮干し | 5.00 | 5.00 | |
| 水 | 160.00 | 160.00 | |
| 鶏もも(皮なし) | 2個 | 50.00 | 鶏肉 |
| しょうが(生) | 0.50 | 0.40 | |
| にんにく(生) | 0.22 | 0.20 | |
| 三温糖 | 0.30 | 0.30 | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 | 3.00 | 小麦、大豆 |
| でん粉(ジャがいも) | 9.00 | 9.00 | |
| なたね油(揚油) | 5.00 | 5.00 | |
| ごぼう(生) | 16.67 | 15.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| ごまドレッシング(ボトル) | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆、ごま |

<献立名> 黒パン 牛乳 野菜のクリームスープ ミートボールのトマトソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|------------|
| 黒パン | 1個 | 70.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ショルダーベーコン（短冊） | 10.00 | 10.00 | 豚肉 |
| にんじん（生） | 20.62 | 20.00 | |
| たまねぎ（生） | 26.60 | 25.00 | |
| キャベツ（生） | 41.18 | 35.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| 食塩 | 0.60 | 0.60 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| コンソメのもと | 1.10 | 1.10 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| ホワイトルウ | 7.00 | 7.00 | 乳、小麦、大豆、豚肉 |
| 牛乳（調理用） | 70.00 | 70.00 | 乳 |
| 水 | 85.00 | 85.00 | |
| 肉団子（冷凍） | 50.00 | 50.00 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| たまねぎ（生） | 8.51 | 8.00 | |
| にんにく（生） | 0.11 | 0.10 | |
| オリーブ油 | 0.30 | 0.30 | |
| トマト（カット） | 8.00 | 8.00 | |
| ぶどう酒（白） | 2.40 | 2.40 | |
| コンソメのもと | 0.24 | 0.24 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| ローリエ | 0.01 | 0.01 | |
| 三温糖 | 0.20 | 0.20 | |
| 食塩 | 0.05 | 0.05 | |
| こしょう（白） | 0.01 | 0.01 | |
| でん粉（じゃがいも） | 0.30 | 0.30 | |
| 水 | 5.00 | 5.00 | |
| ほうれんそう（生） | 38.89 | 35.00 | |
| ホールコーン（冷凍） | 10.00 | 10.00 | |
| なたね油 | 0.40 | 0.40 | |
| 食塩 | 0.20 | 0.20 | |
| こしょう（白） | 0.02 | 0.02 | |

<献立名> ごはん 牛乳 トック入りスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ もやしのナムル

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|------------------|--------------|---------------|----------------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 鶏むねこま(皮つき) | 10.00 | 10.00 | 鶏肉 |
| にんじん(生) | 12.37 | 12.00 | |
| たまねぎ(生) | 24.47 | 23.00 | |
| えのきたけ(バラカット) | 6.00 | 6.00 | |
| トック | 25.00 | 25.00 | |
| カットわかめ | 0.90 | 0.90 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| 食塩 | 0.40 | 0.40 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 中華スープのもと | 1.20 | 1.20 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| こいくちしょうゆ | 2.50 | 2.50 | 小麦、大豆 |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| さば切り身(でんぶん付・冷凍) | 1個 | 40.00 | さば |
| なたね油(揚油) | 4.00 | 4.00 | |
| にんにく(生) | 0.33 | 0.30 | |
| しょうが(生) | 0.38 | 0.30 | |
| ながねぎ(生) | 4.17 | 2.50 | |
| 三温糖 | 2.80 | 2.80 | |
| 清酒 | 0.80 | 0.80 | |
| こいくちしょうゆ | 3.20 | 3.20 | 小麦、大豆 |
| とうがらし | 0.02 | 0.02 | |
| ごま・いり(白) | 0.80 | 0.80 | ごま |
| ごま油 | 0.40 | 0.40 | ごま |
| もやし(生) | 30.00 | 30.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| ぶなしめじ(バラカット) | 5.00 | 5.00 | |
| 韓国ナムルドレッシング(ボトル) | 6.00 | 6.00 | 小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉 |

給食日誌

令和4年4月20日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 彩りたまご焼き さけとじゃこのふりかけ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| たまねぎ(生) | 26.60 | 25.00 | |
| じゃがいも(生) | 33.33 | 30.00 | |
| 油揚げ | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| カットわかめ | 0.50 | 0.50 | |
| 煮干し | 5.00 | 5.00 | |
| みそ(白) | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ(赤) | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| 水 | 175.00 | 175.00 | |
| いろどりたまご焼き(冷凍) | 1個 | 50.00 | 卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン |
| さけのフレーク(レトルト) | 10.00 | 10.00 | さけ |
| ちりめんじゃこ(冷凍) | 4.00 | 4.00 | |
| 三温糖 | 0.70 | 0.70 | |
| 穀物酢 | 0.60 | 0.60 | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.50 | 小麦、大豆 |
| ごま油 | 1.00 | 1.00 | ごま |
| ごま・いり(白) | 1.00 | 1.00 | ごま |

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 春巻 プルーン

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|------------|--------------|---------------|-------------|
| 蒸し中華めん | 180.00 | 180.00 | 小麦 |
| ごま油 | 2.50 | 2.50 | ごま |
| 豚肉(もも・こま) | 15.00 | 15.00 | 豚肉 |
| もやし(生) | 10.00 | 10.00 | |
| にんじん(生) | 15.46 | 15.00 | |
| ながねぎ(生) | 16.67 | 10.00 | |
| キャベツ(生) | 23.53 | 20.00 | |
| カットわかめ | 1.00 | 1.00 | |
| ホールコーン(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| 中華スープのもと | 1.00 | 1.00 | 大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| 食塩 | 2.00 | 2.00 | |
| こしょう(白) | 0.04 | 0.04 | |
| ごま油 | 0.50 | 0.50 | ごま |
| 水 | 175.00 | 175.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 春巻(冷凍) | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| なたね油(揚油) | 5.00 | 5.00 | |
| プルーン(乾) | 1個 | 14.00 | |

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 いわしのみぞれ煮 きんぴられんこん

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|--------------|--------------|---------------|----------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| 豚肉(もも・こま) | 6.00 | 6.00 | 豚肉 |
| 大豆(冷凍) | 18.00 | 18.00 | 大豆 |
| にんじん(生) | 6.19 | 6.00 | |
| だいこん(生) | 16.67 | 15.00 | |
| ごぼう(生) | 7.78 | 7.00 | |
| じゃがいも(生) | 27.78 | 25.00 | |
| 油揚げ | 5.00 | 5.00 | 大豆 |
| ながねぎ(生) | 8.33 | 5.00 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| 煮干し | 5.00 | 5.00 | |
| みそ(白) | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ(赤) | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| 水 | 150.00 | 150.00 | |
| いわしのみぞれ煮(冷凍) | 1個 | 50.00 | 小麦、大豆、さば |
| れんこん(いちょう) | 18.00 | 18.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| さつまあげ(冷凍) | 5.00 | 5.00 | |
| ごま・いり(白) | 0.50 | 0.50 | ごま |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 | 2.50 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |

<献立名> 子供パン 牛乳 マカロニスープ 花豆コロッケ コーンサラダ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|-----------------------|--------------|---------------|----------|
| 子供パン | 1個 | 70.00 | 乳、小麦、大豆 |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| マカロニ (シェル・乾) | 6.00 | 6.00 | 小麦 |
| シュルダーベーコン (短冊) | 8.00 | 8.00 | 豚肉 |
| にんじん (生) | 11.34 | 11.00 | |
| たまねぎ (生) | 22.34 | 21.00 | |
| キャベツ (生) | 20.00 | 17.00 | |
| ほうれんそう (生) | 16.67 | 15.00 | |
| なたね油 | 0.60 | 0.60 | |
| 食塩 | 0.90 | 0.90 | |
| こしょう (白) | 0.01 | 0.01 | |
| コンソメのもと | 1.20 | 1.20 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 水 | 170.00 | 170.00 | |
| 花豆コロッケ (冷凍) | 1個 | 60.00 | 小麦、大豆 |
| なたね油 (揚油) | 6.00 | 6.00 | |
| 中濃ソース | 5.00 | 5.00 | |
| ホールコーン (冷凍) | 30.00 | 30.00 | |
| カットわかめ | 0.50 | 0.50 | |
| にんじん (生) | 5.15 | 5.00 | |
| サウザンアイランドドレッシング (ボトル) | 6.00 | 6.00 | |

<献立名> 茶めし 牛乳 芋煮 枝豆 洋なしゼリー

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 113.40 | 113.40 | |
| こいくちしょうゆ | 6.60 | 6.60 | 小麦、大豆 |
| 食塩 | 0.90 | 0.90 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| さといも(いちょう) | 88.00 | 88.00 | |
| にんじん(生) | 20.62 | 20.00 | |
| 板こんにゃく | 20.00 | 20.00 | |
| 牛肉(肩ロース・スライス) | 12.00 | 12.00 | 牛肉 |
| ながねぎ(生) | 20.00 | 12.00 | |
| ごぼう(生) | 16.67 | 15.00 | |
| ぶなしめじ(バラカット) | 10.00 | 10.00 | |
| 油揚げ | 12.00 | 12.00 | 大豆 |
| 三温糖 | 3.00 | 3.00 | |
| 清酒 | 1.50 | 1.50 | |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| こいくちしょうゆ | 8.00 | 8.00 | 小麦、大豆 |
| 水 | 50.00 | 50.00 | |
| えだまめ(冷凍) さやつき | 50.00 | 25.00 | 大豆 |
| 食塩 | 0.10 | 0.10 | |
| 洋なしゼリー(冷凍) | 1個 | 30.00 | |

給食日誌

令和4年4月27日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 春野菜のみそ汁 あじ塩竜田揚げ 春の香り炒め

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|--------------|--------------|---------------|-------|
| 精米・強化米(白) | 100.00 | 100.00 | |
| 水 | 120.00 | 120.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| じゃがいも(生) | 33.33 | 30.00 | |
| キャベツ(生) | 29.41 | 25.00 | |
| 油揚げ | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| たまねぎ(生) | 19.15 | 18.00 | |
| さやいんげん(生) | 2.06 | 2.00 | |
| 煮干し | 5.00 | 5.00 | |
| みそ(白) | 9.00 | 9.00 | 大豆 |
| みそ(赤) | 2.20 | 2.20 | 大豆 |
| 水 | 160.00 | 160.00 | |
| あじの塩竜田揚げ(冷凍) | 1個 | 40.00 | |
| なたね油(揚油) | 4.00 | 4.00 | |
| 鶏ももこま(皮つき) | 16.00 | 16.00 | 鶏肉 |
| 菜の花(冷凍) | 10.00 | 10.00 | |
| 新たけのこ(レトルト) | 20.00 | 20.00 | |
| ふき(水煮) | 7.00 | 7.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| なたね油 | 0.50 | 0.50 | |
| だしのもと | 0.50 | 0.50 | |
| 三温糖 | 2.00 | 2.00 | |
| こいくちしょうゆ | 4.00 | 4.00 | 小麦、大豆 |
| 清酒 | 1.00 | 1.00 | |
| 水 | 5.00 | 5.00 | |

<献立名> スパゲティポローニャソース 牛乳 ウィンナー 彩りポテトサラダ

| 食品名 | 一人使用量 (g) | 一人正味重量 (g) | 備考 |
|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ゆでスパゲティ | 180.00 | 180.00 | 小麦 |
| オリーブ油 | 5.00 | 5.00 | |
| 豚肉(もも・ひき) | 30.00 | 30.00 | 豚肉 |
| にんじん(生) | 36.08 | 35.00 | |
| たまねぎ(生) | 31.91 | 30.00 | |
| たまねぎ(スライス・冷凍) | 10.00 | 10.00 | 大豆 |
| エリンギ(しなちくカット) | 5.00 | 5.00 | |
| にんにく(生) | 0.43 | 0.40 | |
| オリーブ油 | 0.60 | 0.60 | |
| トマトケチャップ | 25.00 | 25.00 | |
| 中濃ソース | 4.50 | 4.50 | |
| ハヤシルウ | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆、豚肉 |
| デミグラスソース | 7.00 | 7.00 | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| でん粉(じゃがいも) | 1.50 | 1.50 | |
| コンソメのもと | 0.60 | 0.60 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 食塩 | 0.12 | 0.12 | |
| こしょう(白) | 0.01 | 0.01 | |
| 水 | 95.00 | 95.00 | |
| 牛乳 | 1個 | 206.00 | 乳 |
| ウィンナーソーセージ | 2個 | 40.00 | 豚肉 |
| じゃがいも(生) | 33.33 | 30.00 | |
| にんじん(生) | 10.31 | 10.00 | |
| えだまめ(冷凍) | 4.00 | 4.00 | 大豆 |
| 食塩 | 0.15 | 0.15 | |
| こしょう(白) | 0.02 | 0.02 | |