

センター調理小学校
(元郷学校給食センターA献立)

献立実施校

木曾呂小 上青木南小 柳崎小 戸塚綾瀬小
在家小

令和5年

川口市学校給食献立日誌

1月



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、記載していません。
- 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あります。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 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 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「きゅぼらん」

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月11日水曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
スクールメロン (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン (短冊)	4.00	4.00	豚肉
キャベツ (生)	23.53	20.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
じゃがいも (生)	11.11	10.00	
トマト (カット)	10.00	10.00	
トマトピューレー	8.00	8.00	
パンプキンペースト (冷凍)	12.00	12.00	
白いんげん (レトルト)	6.00	6.00	
三温糖	0.20	0.20	
マカロニ (アルファベット・乾)	3.00	3.00	小麦
にんにく (生)	0.33	0.30	
なたね油	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.01	0.01	
水	120.00	120.00	
鶏もも (皮なし)	1個	50.00	鶏肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう (白)	0.10	0.10	
しょうが (生)	0.50	0.40	
にんにく (生)	0.22	0.20	
オールスパイス	0.02	0.02	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
ほうれんそう (冷凍)	25.00	25.00	
ホールコーン (冷凍)	20.00	20.00	
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月12日 木曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 すまし汁 豚肉のねぎみそ焼き こんにゃくの炒め煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
わかめごはん	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
かまぼこ(梅型)	10.00	10.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ほうれんそう(冷凍)	12.00	12.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
だしのもと	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
なたね油	0.10	0.10	
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
板こんにゃく	28.00	28.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
えだまめ(冷凍)	3.00	3.00	大豆
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆

<献立名> きつねうどん 牛乳 いかのサラサ揚げ 野菜炒め みかんゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん (低)	1個	60.00	小麦
地粉うどん (中)	1個	70.00	小麦
地粉うどん (高)	1個	80.00	小麦
油揚げ (カット・冷凍)	10.00	10.00	大豆
豚肉 (もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いか (切り身・冷凍)	1個	50.00	いか
三温糖	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉 (じゃがいも)	8.00	8.00	
カレー粉	0.50	0.50	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
キャベツ (生)	29.41	25.00	
もやし (生)	12.00	12.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
中華スープのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
こしょう (白)	0.01	0.01	
ミニみかんゼリー (きゅぼらん柄・冷凍)	1個	40.00	オレンジ

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 和風おろしハンバーグ 磯香和え

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	5.00	5.00	豚肉
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
油揚げ(カット・冷凍)	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	15.00	15.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
なたね油	1.00	1.00	
みそ(白)	12.00	12.00	大豆
水	140.00	140.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.10	0.10	
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
ほうれんそう(冷凍)	23.00	23.00	
はくさい(生)	24.47	23.00	
あおさ(粉末)	0.07	0.07	
かつお節(碎片)	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	小麦、大豆

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月17日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご いんげんの炒め物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	25.00	25.00	豚肉
じゃがいも(生)	83.33	75.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	25.77	25.00	
しらたき	15.00	15.00	
三温糖	4.50	4.50	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
いんげん(冷凍)	25.00	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.25	0.25	
こしょう(白)	0.02	0.02	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月18日水曜日

<献立名> クロワッサン 牛乳 コーヒー飲料 野菜スープ ウィンナーの香味揚げ チリコンカン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
クロワッサン (低)	1個	40.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (中)	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
クロワッサン (高)	1個	60.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
鶏ももこま (皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
たまねぎ (生)	15.96	15.00	
じゃがいも (生)	27.78	25.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
こしょう (白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	130.00	130.00	
ウィンナーソーセージFe入り	2個	30.00	豚肉
小麦粉	2.50	2.50	小麦
ごま・いり (黒)	0.20	0.20	ごま
カレー粉	0.05	0.05	
水	2.50	2.50	
なたね油 (揚油)	3.00	3.00	
大豆 (冷凍)	6.00	6.00	大豆
ひよこ豆	6.00	6.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ホールコーン (冷凍)	4.00	4.00	
豚肉 (もも・ひき)	15.00	15.00	豚肉
にんにく (生)	0.22	0.20	
しょうが (生)	0.25	0.20	
オリーブ油	1.00	1.00	
トマトピューレー	12.00	12.00	
トマトケチャップ	6.00	6.00	
ウスターソース	1.00	1.00	
チリパウダー	0.08	0.08	
三温糖	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
こしょう (白)	0.01	0.01	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月19日 木曜日

<献立名> ごはん 牛乳 根菜豆乳汁 いわしの梅しょうゆ煮 チンゲンサイの炒め物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
さつまいも(角切り)	20.00	20.00	
小松菜(冷凍)	15.00	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
れんこん水煮(いちょう切り)	5.00	5.00	
ごぼう(ささがき)	5.00	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
豆乳(調製豆乳)	50.00	50.00	大豆
水	90.00	90.00	
いわし梅醤油煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
チンゲンサイ(生)	23.53	20.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	0.15	0.15	小麦、大豆
なたね油	0.50	0.50	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月20日 金曜日

<献立名> 塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ エリンギの炒め物 米粉のいちごクレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ホット中華めん (低)	1個	60.00	小麦
ホット中華めん (中)	1個	70.00	小麦
ホット中華めん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
もやし (生)	20.00	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
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	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	1.23	1.23	
こしょう (白)	0.02	0.02	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	4.00	4.00	
エリンギ (しなちくカット)	15.00	15.00	
ほうれんそう (冷凍)	15.00	15.00	
パプリカ (黄)	3.33	3.00	
ショルダーベーコン (短冊)	7.00	7.00	豚肉
こいくちしょうゆ	0.40	0.40	小麦、大豆
オイスターソース	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	
なたね油	0.30	0.30	
米粉クレープ (いちご・冷凍)	1個	35.00	大豆

<献立名> ごはん 牛乳 豚汁 あじフライ ひじきの煮物

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
ごぼう(半月)	12.00	12.00	
だいこん(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
みそ(白)	13.00	13.00	大豆
だしのもと	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
あじフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース(ボトル)	5.00	5.00	
ひじき	2.00	2.00	
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月24日 火曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 シーフードサラダ 洋なしゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
麦ごはん	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
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
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
しょうが(生)	1.00	0.80	
にんにく(生)	0.54	0.50	
鶏レバーペースト	0.50	0.50	鶏肉
カレーフレーク	14.00	14.00	小麦
トマトケチャップ	3.00	3.00	
中濃ソース	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
むきえび(冷凍)	7.00	7.00	えび
いか(短冊・冷凍)	7.00	7.00	いか
キャベツ(生)	25.88	22.00	
きゅうり(生)	5.10	5.00	
パプリカ(赤)	3.33	3.00	
パプリカ(黄)	3.33	3.00	
オリーブ油	2.50	2.50	
穀物酢	0.90	0.90	
三温糖	0.40	0.40	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.02	0.02	
洋なしゼリー(冷凍)	1個	30.00	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月25日水曜日

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 マカロニスープ 鶏肉のレモン風味 ツナと野菜のソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール (低)	1個	30.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (中)	1個	40.00	乳、小麦、大豆
ライスボール (高)	1個	50.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ (シェル・乾)	8.00	8.00	小麦
ウィンナーソーセージFe入り (輪切)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
にんじん (生)	10.31	10.00	
じゃがいも (生)	11.11	10.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
ホールコーン (冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.03	0.03	
水	140.00	140.00	
鶏むね肉 (皮つき)	1個	50.00	鶏肉
清酒	1.20	1.20	
食塩	0.20	0.20	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
レモン汁	2.00	2.00	
ライトツナ (水煮・レトルト)	10.00	10.00	
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	5.15	5.00	
青ピーマン (生)	3.53	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.30	0.30	
こしょう (白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月26日 木曜日

<献立名> 茶めし 牛乳 すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
茶めし (低)	60.00	60.00	小麦、大豆
(中)	70.00	70.00	小麦、大豆
(高)	80.00	80.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
すいとん (乳・卵抜き・冷凍)	25.00	25.00	小麦
豚肉 (もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
油揚げ (カット・冷凍)	4.00	4.00	大豆
にんじん (生)	10.31	10.00	
だいこん (生)	11.11	10.00	
ほうれんそう (冷凍)	10.00	10.00	
ながねぎ (生)	8.33	5.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
水	140.00	140.00	
さけの塩焼き (冷凍)	1個	50.00	さけ
なたね油	0.10	0.10	
はくさい (生)	21.28	20.00	
小松菜 (冷凍)	22.00	22.00	
えのきたけ (バラカット)	5.00	5.00	
かつお節 (碎片)	0.70	0.70	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.10	1.10	

センター調理小学校
(元郷センターA献立)

給食日誌

令和5年1月27日 金曜日

<献立名> ミートソーススパゲティ 牛乳 揚げパン ブロッコリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ソフトめん (低)	1個	60.00	小麦
ソフトめん (中)	1個	70.00	小麦
ソフトめん (高)	1個	80.00	小麦
豚肉 (もも・ひき)	28.00	28.00	豚肉
にんじん (生)	28.87	28.00	
たまねぎ (生)	53.19	50.00	
たまねぎ (スライス・冷凍)	10.00	10.00	大豆
エリンギ (冷凍)	5.00	5.00	
にんにく (生)	0.33	0.30	
オリーブ油	0.50	0.50	
トマトケチャップ	24.00	24.00	
中濃ソース	3.90	3.90	
ハヤシルウ	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉
デミグラスソース	6.00	6.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
鶏レバーペースト	1.00	1.00	鶏肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
三温糖	1.00	1.00	
こしょう (白)	0.03	0.03	
食塩	0.10	0.10	
水	60.00	60.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コッペパン (乳・卵抜き 袋なし)	1個	20.00	小麦、大豆
なたね油 (揚げ油)	2.00	2.00	
ざらめ糖 (グラニュー糖)	5.00	5.00	
ブロッコリー (冷凍)	40.00	40.00	
ごまドレッシング (ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、ごま

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 くじらの甘辛和え にんじんしりしり

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(半月)	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
水	140.00	140.00	
くじら立田揚(角切・冷凍)	50.00	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
ライトツナ(水煮・レトルト)	15.00	15.00	
にんじん(生)	30.93	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	0.80	0.80	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
清酒	0.80	0.80	
食塩	0.10	0.10	

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パオズ わかめともやしのごま油炒め

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米	(低) 60.00 (中) 70.00 (高) 80.00	60.00 70.00 80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(冷凍)	110.00	110.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
トウバンジャン	0.10	0.10	
清酒	3.00	3.00	
四川黒ソース(冷凍)	1.20	1.20	小麦、大豆、鶏肉、ごま
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
テンメンジャン	4.00	4.00	小麦、大豆、ごま
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	30.00	30.00	
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、豚肉、ごま
カットわかめ	1.50	1.50	
もやし(生)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
水	2.00	2.00	