

献立明細表

【アレルギー様式7】

高山市学校給食本郷センター

12月01日(月)	1人分使用量(g)		注重量	12月02日(火)	1人分使用量(g)		注重量	12月03日(水)	1人分使用量(g)		注重量	12月04日(木)	1人分使用量(g)		注重量	12月05日(金)	1人分使用量(g)		注重量
	小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計
【麦飯】				【舞茸ごはん】				【麦飯】				【黒砂糖パン】				【麦飯】			
学校給食用 精白米	75	100	14.22 kg	学校給食用 精白米	70	100	14.17 kg	学校給食用 精白米	75	100	12.85 kg	黒ざとうパン 45g	45		29 個	学校給食用 精白米	75	100	14.31 kg
切断無圧ベン精麦	7	10	1.39 kg	(冷)まいだけ	20	24	4.05 kg	切断無圧ベン精麦	7	10	1.26 kg	黒ざとうパン 55g	55		21 個	切断無圧ベン精麦	7	10	1.4 kg
				干しいだけ ｽｽｲ	1	1.2	227.88 g					黒ざとうパン 65g	65		47 個				
【牛乳】				ツナ 袋/1kg	10	12	2 袋	【牛乳】						75	72 個	【牛乳】			
普通牛乳	206	206	169 本	にんじん	10	12	1.9 kg	普通牛乳	206	206	153 本	【牛乳】				普通牛乳	206	206	170 本
				油揚げ	5	6	0.9 kg					普通牛乳	206	206	169 本				
【厚揚げのお好み焼き】				酒	1	1.2	183 g	【鮭のみそグラタン】								【サバの根菜みそ焼き】			
冷凍厚揚げ	60	72	11 kg	うすくちしょうゆ	4	4.8	741 g	さけ・切り身 40g	40		82 切					さば切り身 40g	40		29 切
中濃ソース	6	10	1302 g	みりん	1	1.2	183.4 g	さけ・切り身 60g		60	71 切	【トマト煮込みハンバーグ】				さば切り身 50g	50		69 切
ノンエッグマヨネーズ	2	3	0.41 kg	和風だし	1	1.2	0.18 kg	食塩	0.1	0.12	17 g	グリルハンバーグ 40g	40		29 個	さば切り身 60g		60	72 切
紅生姜	0.5	1	0.12 kg	米サラダ油	1	1.2	0.14 本	こしょう	0.01	0.02	2 g	グリルハンバーグ 60g	60		68 個	おろししょうが	1	1.2	0.18 kg
花かつお	0.28	0.35	0.05 kg					酒	1	1.2	165 g	グリルハンバーグ 80g		80	72 個	あいだみそ	3	3.6	550.2
青のり	0.2	0.26	38.12 g	【牛乳】				じゃがいも冷凍スライス	20	24	3 kg	トマトケチャップ	4	4.8	0.71 kg	三温糖	3	3.6	0.55 kg
				普通牛乳	206	206	169 本	しめじ	5	6	1 kg	ウスターソース	2	2.4	0.36 kg	酒	1	1.2	183 g
【ほうれん草のごまドレッシング】				【わかさぎのフリッター】				玉葱	10	12	1.7 kg	赤ワイン	3	3.2	521.4 g	みりん	1	1.2	183.4 g
ほうれんそう	20	24	4.1 kg	わかさぎフリッター	33	44	626 個	米サラダ油	0.5	0.6	0.06 本	トマト水煮(ホール)	8	9.6	1 kg	こいくちしょうゆ	1	1.2	183 g
キャベツ	10	12	2.1 kg	サラダ油(缶)	3	4	626 缶	米粉	4	4.8	0.6 kg	玉葱	10	10	1.7 kg	葱	6	7.5	1.8 kg
ツナ 袋/1kg	10	12	2 袋	【キャベツのゆかり和え】				料理牛乳	20	24	3.3 L	三温糖	1.5	1.8	0.27 kg				
にんじん	8	9.6	1.5 kg	キャベツ	25	30	5.3 kg	白みそ	3	3.6	1 kg	水	4	4.8	710.4	【キャベツのおかかあえ】			
三温糖	0.5	0.6	0.09 kg	大根	20	25	4.1 kg	ナチュラルチーズ・ミックス	10	12	2 kg	マッシュルーム 水煮	5	6	0.91 kg	キャベツ	25	30	5.3 kg
酢	1.2	1.4	216 g	にんじん	5	6	0.9 kg	【磯香あえ】				【グリーンサラダ】				こまつな 葉・生	15	18	3.2 kg
うすくちしょうゆ	1.4	1.7	257 g	減塩ゆかり	0.5	0.6	91 g	ほうれんそう	25	30	4.6 kg	キャベツ	20	25	4.4 kg	きゅうり	7	9	1.4 kg
米サラダ油	1.2	1.4	0.16 本	いりごま	1	1.2	0.18 kg	白菜	5	6.5	0.9 kg	きゅうり	20	25	3.8 kg	だいずゆで 国産	8	11	2 kg
食塩	0.1	0.12	19 g					にんじん	1	1.2	165 g	(冷)ブロッコリー	10	12	1.82 kg	米サラダ油	1.2	1.5	0.17 本
こしょう	0.03	0.04	6 g	【すまし汁】				乾燥しらす干し	0.5	1	0.13 kg	食塩	0.15	0.18	27 g	酢	1.5	1.8	275 g
すりごま(白)	2	2.4	0.37 kg	豆腐・木綿	30	36	5.5 kg	花かつお	0.28	0.35	47.58 g	こしょう	0.01	0.02	2 g	こしょう	0.01	0.01	2 g
				白かまぼこ	5	6	0.91 kg	きざみのり	1.5	1.8	245 g	米サラダ油	1.5	1.8	273 g	三温糖	0.4	0.52	0.08 kg
【豚汁】				こまつな 葉・生	15	18	3.2 kg	うすくちしょうゆ				三温糖	2	2.5	0.28 本	うすくちしょうゆ	1.5	2	290 g
豚小間切り	20	24	3.6 kg	角切昆布	0.3	0.5	67 g					うすくちしょうゆ	0.2	0.25	0.04 kg	花かつお	1	1.3	0.19 kg
米サラダ油	0.5	0.6	0.07 本	だしパック(桜)	3	3.6	546.9 g	【たぬき汁】				粒マスタード	0.4	0.5	74 g				
笹がきごぼう	10	12	2 kg	うすくちしょうゆ	4	4.8	729 g	だいこん(地元)	20	24	3.66 kg	【すくなかぼちゃポタージュ】				【のっぺいじる】			
じゃがいも	10	12	2 kg	みりん	0.5	0.6	91.15 g	にんじん	10	13	1.8 kg	すくなかぼちゃペースト	30	36	5.47 kg	だいこん(地元)	20	24	4.08 kg
にんじん	10	12	1.9 kg					笹がきごぼう	10	13	1.9 kg	玉葱	20	24	3.9 kg	にんじん	10	12	1.9 kg
だいこん(地元)	10	12.5	2.07 kg					板こんにやく	20	25	3363 g	じゃがいも	10	12	2 kg	鶏手羽 1cm角	10	12	1.8 kg
ねぎ(地元)	4	4.8	1.22 kg					えのきたけ	6	7.5	1.2 kg	米サラダ油	1	1	0.12 本	笹がきごぼう	10	12	2 kg
豆腐・木綿	10	12	1.8 kg					油揚げ	4	5	0.7 kg	コンソメ	1	1.2	0.36 袋	里芋・生・洗い	25	30	4.5 kg
煮干しだし	3	3.6	0.55 kg					ねぎ(地元)	4	5	1.1 kg	生クリーム(乳脂肪	40	48	7.3 L	生揚げ	15	18	2.8 kg
あいだみそ	6	7.2	1093.8					荒削り節(だし用)	2.5	3.25	0.43 kg	(乾)パセリ	2	2.4	365 g	葱	5	6	1.4 kg
おろししょうが	0.5	0.6	0.09 kg					うすくちしょうゆ	4	4.8	658 g	食塩	0.1	0.01	6 g	角切昆布	1	1.2	183 g
								酒	1	1.2	165 g	冷)かぼちゃ ダイスカット	20	25	4 kg	煮干し(だし用)	1	1.2	0.18 kg
								みりん	1	1.2	164.6 g	米粉	4	4.8	0.7 kg	荒削り節(だし用)	2	2.4	0.37 kg
								でんぶん	1	1.3	0.17 kg	鶏がら(液体	4	4.8	0.74 kg	うすくちしょうゆ	4	4.8	734 g
												ｽﾏｲﾙｼｭ	2	2.4	0.36 kg	酒	0.9	1.2	177 g
												だいず ペースト国産	10	12	2 kg	みりん	0.9	1.2	176.5 g
												【りんご】				でんぶん	1.5	1.87	0.28 kg
												りんご 個							
																	</		

高山市ホームページにPDFデータを掲載しています

左のQRコードを読み取るか

高山市HPで「学校給食 献立表」と検索して下さい。



献立明細表

【アレルギー様式7】

高山市学校給食本郷センター

12月08日(月)	1人分使用量(g)		注分量	12月09日(火)	1人分使用量(g)		注分量	12月10日(水)	1人分使用量(g)		注分量	12月11日(木)	1人分使用量(g)		注分量	12月12日(金)	1人分使用量(g)		注分量
	小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計
【 <b>麦飯</b> 】				【 <b>中華麺のみ</b> 】				【 <b>ゆかりごはん</b> 】				【 <b>米粉食パン</b> 】				【 <b>麦飯</b> 】			
学校給食用 精白米	75	100	14.22 kg	蒸し中華めん 160g	160		29 個	学校給食用 精白米	70	95	13.57 kg	米粉入りパン 45g	45		29 個	学校給食用 精白米	75	100	14.31 kg
切断無圧べん精麦	7	10	1.39 kg	蒸し中華めん 180g	180		21 個	切断無圧べん精麦	7	9.5	1.34 kg	米粉入りパン 55g	55		21 個	切断無圧べん精麦	7	10	1.4 kg
				蒸し中華めん 200g	200		47 個	減塩ゆかり	2	2.4	368 g	米粉入りパン 65g	65		47 個				
【 <b>牛乳</b> 】				蒸し中華めん 250g		250	72 個	いりごま	1.5	1.8	0.27 kg	米粉入りパン 75g		75	72 個	【 <b>ボークカレー</b> 】			
普通牛乳	206	206	169 本					【 <b>牛乳</b> 】				普通牛乳				豚小間切り	25	30	4.6 kg
				【 <b>味噌ラーメン</b> 】				普通牛乳	206	206	168 本		206	206	169 本	玉葱	60	72	11.7 kg
【 <b>ししゃもの磯辺揚げ</b> 】				豚小間切り	10	13	1.9 kg	【 <b>一ロ煮込みハンバーグ</b> 】				【 <b>ハニーマスタードチキン</b> 】				にんじん	25	30	4.6 kg
ししゃも 20g	40	60	410 尾	もやし	20	24	3.7 kg	レバー入り平つくね	50	60	9055 g	鶏もも肉皮つき 50g	50		29 枚	じゃがいも	40	48	8.2 kg
薄力粉 県内産	10	15	3 kg	にんじん	10	12	1.9 kg	米サラダ油	2.5	3.3	0.36 本	鶏もも肉皮つき 60g	60		68 枚	おろしにんにく	0.5	0.6	0.09 kg
三温糖	1	1.5	0.21 kg	キャベツ	25	33	5.6 kg	トマトケチャップ	5	6	0.91 kg	鶏もも肉皮つき 70g			72 枚	純カレー粉	0.1	0.12	18 g
ベーキングパウダー	0.1	0.15	0.21 缶	ねぎ(地元)	4	4.8	1.22 kg	三温糖	2	2.5	0.37 kg	白ワイン	1	1.2	177.6 g	米サラダ油	0.8	0.96	0.11 本
いりごま	1.5	2	0.28 kg	(冷)ホールコーン	4	4.8	1 kg	オイスターソース	1	1.2	182 g	こしょう	0.02	0.03	4 g	中濃ソース	1	1.2	183.4 g
青のり	0.6	0.75	112.2 g	カットわかめ	0.5	0.7	0.19 袋	酒	1	1.2	181 g	おろしにんにく	0.5	0.6	0.09 kg	こいくちしょうゆ	0.3	0.36	55 g
サラダ油(缶)	4	4	676 缶	おろしにんにく	0.3	0.4	0.06 kg	中華だしの素	0.3	0.36	55 g	はちみつ	3	3.6	547 個	ローリエ	0.03	0.04	5.8 g
				おろししょうが	1	1.2	0.18 kg	でんぶん	0.5	0.6	0.09 kg	こいくちしょうゆ	1	1.2	178 g	とろけるカレーフレーク	5	6	0.9 kg
【 <b>五色サラダ</b> 】				味噌ラーメンスープ	10	12	1.82 kg	水	5	6	905.5 g	粒マスタード	3	3.6	1 g	インドカレーフレーク	5	6	0.9 kg
もやし	20	24	3.7 kg	鶏がら(液体)	4	4.8	0.73 kg	(冷)ブロッコリー	10	12	1.81 kg	赤ワイン	1	1.2	185.2 g	加熱レバーそぼろ	3	3.6	1 kg
にんじん	7	10.8	1.5 kg	荒削り筋(だし用)	3	3.6	0.55 kg	しめじ	5	6	1.1 kg					【 <b>牛乳</b> 】			
きゅうり	5	6	0.9 kg					玉葱	5	6	1 kg	【 <b>ブロッコリーのごまドレサラダ</b> 】				普通牛乳	206	206	170 本
こまつな 葉・生	15	18	3.2 kg	【 <b>牛乳</b> 】								(冷)ブロッコリー	40	52	7.7 kg	【 <b>レンコンチップス</b> 】			
(冷)ホールコーン	8	9.6	1 kg	普通牛乳	206	206	169 本	【 <b>中華サラダ</b> 】				にんじん	5	6	1 kg	れんこんチップス	50	60	9.17 kg
うすくちしょうゆ	2	2.4	365 g	【 <b>変わり大学いも</b> 】				きゅうり	10	13	2 kg	(冷)ホールコーン	5.7	7.4	1 kg	サラダ油(缶)	2	2.8	422 缶
米サラダ油	1	1.2	0.14 本	だいず(乾燥)	7	8.4	1.3 kg	にんじん	5	6.5	1 kg	ツナ 袋/1kg	6	7.2	1 袋	食塩	0.05	0.08	11 g
酢	1.2	1.44	222 g	さつまいも	40	48	8.1 kg	マロニー	4	5.2	0.77 kg	うすくちしょうゆ	1.2	1.4	219 g	青のり	0.2	0.24	36.68 g
三温糖	0.1	0.12	0.02 kg	サラダ油(缶)	3	3.5	543 缶	もやし	10	12	1.8 kg	食塩	0.1	0.12	19 g				
				パリッシュ	5	6	0.91 kg	千切りハム	5	6	0.91 kg	酢	0.9	1.2	176 g	【 <b>フルーツのヨーグルト和え</b> 】			
【 <b>関東煮</b> 】				三温糖	2	2.4	0.36 kg	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	326 g	三温糖	0.5	0.8	0.11 kg	みかんレトルト	15	18	3 kg
だいこん(地元)	45	56	9.3 kg	水あめ	1.2	1.44	0.22 kg	酢	1.5	1.8	272 g	ごま油	0.9	1.2	175.5 g	パイン チビット	15	18	3 kg
鶏手羽 1cm角	10	12	1.8 kg	酒	0.5	0.6	93 g	三温糖	1.5	2	0.29 kg	すりごま(白)	2	2.5	0.38 kg	黄桃・ダイス	10	12	1.83 kg
にんじん	15	18	2.8 kg					ラー油	0.1	0.13	1 瓶					ヨーグルト 加糖	40	48	7336 個
(冷)里芋 2S	20	25	3.8 kg	【 <b>大根サラダ</b> 】				ごま油	0.5	0.6	90.55 g	【 <b>白菜のクリームスープ</b> 】				アレンジダイスゼリーあまおう	10	12	1.83 kg
生揚げ	25	30	4.5 kg	大根	30	36	6.1 kg	こしょう	0.01	0.01	2 g	白菜	40	48	7.8 kg				
(冷)さつま揚げ	7	8.7	1318 g	にんじん	7	8.4	1.3 kg					ベーコン	5	6	0.91 kg				
(冷)焼きちくわスライス	5	6	1.82 袋	(冷)ホールコーン	7	8.4	1 kg	【 <b>わかめスープ</b> 】				にんじん	10	12	1.9 kg				
板こんにゃく	22	27	4091.4 g	きゅうり	10	12	1.9 kg	カットわかめ	1	1.2	0.36 袋	しめじ	10	12	2.1 kg				
角切昆布	1	1.2	182 g	ツナ 袋/1kg	8	9.6	1 袋	玉葱	15	18	2.9 kg	玉葱	16	20	3.2 kg				
煮干し(だし用)	2	2.4	0.36 kg	食塩	0.1	0.12	19 g	豆腐・木綿	20	24	3.6 kg	じゃがいも	10	12	2 kg				
うすくちしょうゆ	1	1.2	182 g	こしょう	0.01	0.02	2 g	きくらげ(生) 地元	5	6	0.91 kg	鶏がら(液体)	5	6	0.91 kg				
こいくちしょうゆ	2	2.5	362 g	うすくちしょうゆ	0.5	0.6	91 g	中華だしの素	1.3	1.56	236 g	コンソメ	1	1.2	0.36 袋				
三温糖	0.8	0.96	0.15 kg	三温糖	0.3	0.4	0.06 kg	酒	2	2.4	362 g	料理牛乳	40	48	7.3 L				
酒	0.6	0.72	112 g	酢	0.9	1.2	176 g	こしょう	1	1.25	188 g	食塩	0.2	0.24	36 g				
				ポッカ・レモン汁	0.3	0.36	0.05 kg	ごま油	0.04	0.05	7 g	こしょう	0.02	0.03	4 g				
				米サラダ油	0.5	0.6	0.07 本		0.4	0.48	72.44 g	米サラダ油	0.5	0.8	0.08 本				
				【 <b>オレンジ</b> 】								だいず ベースト国産	10	12	2 kg				
				オレンジ	35,36	35,36	29 個					生クリーム	2	2.4	0.36 kg				
												【 <b>チョコクリーム</b> 】							
												チョコクリーム 15g	15	15	169 個				

【アレルギー様式7】

1人分使用量(g)	注文量
-----------	-----

12月15日(月)		1人分使用量(g)		注文量	12月16日(火)		1人分使用量(g)		注文量	12月17日(水)		1人分使用量(g)		注文量	12月18日(木)		1人分使用量(g)		注文量	12月19日(金)		1人分使用量(g)		注文量
		小学	中学	合計			小学	中学	合計			小学	中学	合計			小学	中学	合計			小学	中学	合計
【麦飯】					【ソフト麺】					【麦飯】					【きなことあげパン】					【麦ごはん】				
学校給食用 精白米					スパゲッティ式麺 70g					学校給食用 精白米					普通パン(コップ)					学校給食用 精白米				
切断無圧べん精麦					スパゲッティ式麺 80g					切断無圧べん精麦					普通パン(コップ)					切断無圧べん精麦				
					スパゲッティ式麺 90g										普通パン(コップ)									
【牛乳】										【牛乳】					サラダ油(缶)					【牛乳】				
普通牛乳										普通牛乳										普通牛乳				
					【あさりといびのクリームソース】										きな粉									
【たらの野菜あんかけ】					ベーコン					【鶏肉のみそチーズ焼き】					三温糖					【湯吞巻き】				
たら・生 切り身 40g					くらム水煮(あさり)					鶏もも肉皮つき・50g					食塩					肉吞巻き 35g				
たら・生 切り身 50g					冷むきえび L					鶏もも肉皮つき・60g					すりごま(白)					肉吞巻き 50g				
たら・生 切り身 60g					白ワイン					鶏もも肉皮つき・70g										サラダ油(缶)				
おろししょうが					玉葱					おろしにんにく														
酒					チンゲンサイ 葉					酒														
でんぶん					白菜					みりん														
サラダ油(缶)					マッシュルーム 水煮					ミックスみそ														
にんじん					マーガリン(乳なし)					三温糖														
(冷)絹さやえんどう					米粉					ナチュラルチーズ・ミックス														
竹の子水煮・千切り					料理牛乳																			
うすくちしょうゆ					食塩					【切干し大根おひたし】														
三温糖					こしょう					ほうれんそう														
和風だし					コンソメ					切干し大根														
酒					(乾)パセリ					ツナ 袋/1kg														
食塩					ナツメグ					すりごま(白)														
水					スルメ					うすくちしょうゆ														
でんぶん					だいす ペースト国産生クリーム					三温糖														
【ブロッコリーのおかかあえ】					【牛乳】					【なめこんぶ汁】					【ポトフ】					【麻婆豆腐】				
(冷)ブロッコリー					普通牛乳					角切昆布					キャベツ					豆腐・木綿				
にんじん										なめこ					玉葱					豚ミンチ				
花かつお										白かまぼこ					じゃがいも					にんじん				
うすくちしょうゆ										だいこん(地元)					スライスウィンナー					葱				
										葱					セロリー 葉柄					おろししょうが				
【さつま汁】					【源氏豆】					うすくちしょうゆ					うすくちしょうゆ					おろしにんにく				
豚小間切り					だいす(乾燥)					酒					鶏がきごぼう					ごま油				
さつまいも					サラダ油(缶)					みりん					煮干しだし					三温糖				
だいこん(地元)					水					荒削り節(だし用)					こうじみそ					三温糖				
にんじん					薄力粉 県内産															こいくちしょうゆ				
葱					青のり															酒				
																				中華だしの素				
					【ほう菜とコーンのサラダ】					【ヨーグルト】										トウバンジャン				
					ほうれんそう					ヨーグルト 加糖 70g										でんぶん				
					(冷)ホールコーン															ミックスみそ				
					キャベツ															まめブラSM(ミンチ)				
					千切りハム																			
					酢																			
					米サラダ油																			
					三温糖																			
					うすくちしょうゆ																			
					こしょう																			
					塩																			
					粒マスタード																			
					【オレンジ】																			
					オレンジ																			

献立明細表

【アレルギー様式7】

高山市学校給食本郷センター

12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)							
1人分使用量(g) 注重量				1人分使用量(g) 注重量				1人分使用量(g) 注重量				1人分使用量(g) 注重量				1人分使用量(g) 注重量			
小学 中学 合計				小学 中学 合計				小学 中学 合計				小学 中学 合計				小学 中学 合計			
【麦飯】				【麦飯】				【チキンライス】				【白飯】							
学校給食用 精白米				学校給食用 精白米				学校給食用 精白米				学校給食用 精白米							
切断無圧ベン精麦				切断無圧ベン精麦				鶏手羽 1cm角											
								玉葱				【牛乳】							
普通牛乳				普通牛乳				ミックスベジタブル				普通牛乳				普通牛乳			
								米サラダ油											
								コンソメ											
【鶏肉とすくなかぼちゃの甘酢がらめ】				【大豆の包み揚げ】				塩				【ぶりの照り焼き】							
鶏もも 皮付き 2cm角切り				大豆の包み揚げ 30g				トマトケチャップ				ぶり 切り身 40g				ぶり 切り身 40g			
おろししょうが				サラダ油(缶)				パプリカ粉				ぶり 切り身 50g				ぶり 切り身 50g			
酒								トマトピューレー				ぶり 切り身 60g				ぶり 切り身 60g			
でんぶん				【ひじきの煮物】				ローリエ				みりん				みりん			
サラダ油(缶)				長ひじき								酒				酒			
(冷)すくなかぼちゃスライス				にんじん				【牛乳】				おろししょうが				おろししょうが			
こいくちしょうゆ				(冷)さつま揚げ				普通牛乳				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ			
三温糖				三温糖								三温糖				三温糖			
酢				こいくちしょうゆ															
でんぶん				うすくちしょうゆ															
おろししょうが				和風だし															
水				米サラダ油															
				油揚げ															
				(冷)むき枝豆															
【小松菜のからしあえ】				【みぞれ汁】				【ブロックリーサラダ】				【筑前煮】							
もやし				豚小間切り				(冷)ブロックリー				鶏もも				鶏もも			
こまつな 葉・生				おろししょうが				にんじん				米サラダ油				米サラダ油			
スクール系かまぼこ				おろししょうが				きゅうり				洗いごぼう				洗いごぼう			
うすくちしょうゆ				笹がきごぼう				米サラダ油				里芋・生・洗い				里芋・生・洗い			
ねりからし				突きこんにゃく				ほぐしササミ水煮 (レトルト)				板こんにゃく				板こんにゃく			
三温糖				にんじん				酢				だけのこ水煮				だけのこ水煮			
乾燥しらす干し				葱				すりごま(白)				(冷)絹さやえんどう				(冷)絹さやえんどう			
				干しいたけ ｽﾌｨ				食塩				三温糖				三温糖			
【豆腐の赤だし】				荒削り節(だし用)				うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ			
豆腐・木綿				うすくちしょうゆ															
えのきだけ				酒															
じゃがいも				でんぶん															
油揚げ				米サラダ油															
葱				大根															
カットわかめ																			
煮干し (だし用)																			
荒削り節(だし用)																			
赤みそ																			