

令和5年 中学校(中学)

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)																	
① ご飯	② 牛乳	③ 大根と豚肉の炒め煮	④ ホキのハーブ揚げ	⑤ 茎わかめの中中華炒め	⑥	① 黒砂糖パン	② 牛乳	③ トマトマカロニスープ	④ タンドリーチキン	⑤ ほうれん草のソテー	⑥	① ご飯	② 牛乳	③ けんちん汁	④ さわらのみそだれかけ	⑤ ごまあえ	⑥	① ご飯	② 牛乳	③ 五目うま煮	④ いかの竜田揚げ	⑤ 白玉こんにやく入りポンチ	⑥			
①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量	①	食品名	分量
②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	黒砂糖パン(小麦粉70g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個	②	乳	ご飯(精米90g) 1 個
③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本	③	油	飲用牛乳200ml 1 本
		1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g
		0.38 g			10.08 g			12.6 g			25.2 g			0.63 g			0.38 g			0.38 g			0.38 g			0.38 g
		1.26 g			25.2 g			12.6 g			25.2 g			0.38 g			0.38 g			0.38 g			0.38 g			0.38 g
		31.5 g			2.52 g			31.5 g			31.5 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g
		25.2 g			12.6 g			12.6 g			6.3 g			25.2 g			25.2 g			25.2 g			25.2 g			25.2 g
		126 g			7.56 g			31.5 g			31.5 g			18.9 g			18.9 g			18.9 g			18.9 g			18.9 g
		37.8 g			31.5 g			12.6 g			12.6 g			27.72 g			27.72 g			27.72 g			27.72 g			27.72 g
		2.52 g			0.88 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g
		6.3 g			0.03 g			0.38 g			0.38 g			0.5 g			0.5 g			0.5 g			0.5 g			0.5 g
		2.52 g			0.38 g			5.04 g			5.04 g			0.03 g			0.03 g			0.03 g			0.03 g			0.03 g
		0.38 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g
		6.3 g			151.2 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g
		0.38 g			0.38 g			1.26 g			1.26 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g
		0.03 g			0.04 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g
		0.06 g			2.52 g			2.52 g			2.52 g			0.88 g			0.88 g			0.88 g			0.88 g			0.88 g
		0.06 g			2.52 g			2.52 g			2.52 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g
		5.04 g			1.26 g			0.38 g			0.38 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g			3.78 g
		5.04 g			1.01 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g
		5.04 g			1.26 g			44.1 g			18.9 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g
		0.63 g			44.1 g			12.6 g			18.9 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g			5.04 g
		25.2 g			12.6 g			18.9 g			18.9 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g			6.3 g
		31.5 g			18.9 g			18.9 g			18.9 g			50.4 g			50.4 g			50.4 g			50.4 g			50.4 g
		0.38 g			18.9 g			1.26 g			3.15 g			37.8 g			37.8 g			37.8 g			37.8 g			37.8 g
		1.26 g			1.26 g			1.26 g			1.26 g															
		1.26 g			0.25 g			0.25 g			1.26 g															
		1.26 g			0.03 g			0.03 g			1.26 g															

■特定原材料7品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルゲンを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルゲンに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。(年間を通して同じものを使用する「年契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルゲン(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。

また、加工品についてはその製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用している場合があります。

*「ソバ・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は給食では使用しません。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

アレルギー食品使用予定献立表は
教育委員会ホームページで公開しています。

右下の二次元バーコードの読み込み、あるいは
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>
学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

中学校(中学)

10月6日(金)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)		
① ご飯			① ご飯			① ご飯			① 食パン		
② 牛乳			② かつおふりかけ			② 牛乳			② 牛乳		
③ ポークカレー			③ 牛乳			③ さといものしょうゆ汁			③ ポトフ		
④ ひじきとツナのマヨ和え			④ 春雨と玉子のスープ			④ いわしのかば焼			④ チリビーンズ		
⑤ 青梅産ブルーベリーゼリー			⑤ 豚キムチ			⑤ 切り干し大根のトマト炒め			⑤ りんご		
⑥			⑥ みかん			⑥			⑥		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
①	ご飯(精米100g)	1 個	①	ご飯(精米90g)	1 個	①	ご飯(精米90g)	1 個	①	食パン(小麦粉70g)	1 個
②	乳 飲用牛乳200ml	1 本	②	麦実 かりかけ(かつお)2.5g	1 個	②	乳 飲用牛乳200ml	1 本	②	乳 飲用牛乳200ml	1 本
③	油	1.01 g	③	乳 飲用牛乳200ml	1 本	③	油	2.52 g	③	油	0.63 g
	にんにく	0.63 g		油	0.63 g		水	151.2 g		ウインナー	15.12 g
	豚かた 小間	44.1 g		若鶏むね こま	18.9 g		水	18.9 g		たまねぎ	50.4 g
	たまねぎ	63 g		にんじん	12.6 g		若鶏むね こま	18.9 g		にんじん	18.9 g
	にんじん	25.2 g		はるさめ	6.3 g		だいにん	12.6 g		じゃがいも	63 g
	じゃがいも	63 g		鶏卵	18.9 g		にんじん	50.4 g		セロリー	2.52 g
他	トマトケチャップ	3.78 g	卵	ながねぎ	6.3 g		塩	0.13 g		キャバツ	37.8 g
他	中濃ソース	1.26 g		塩	1.01 g		しょうゆ	8.82 g		塩	0.5 g
	塩	0.13 g		白こしょう	0.03 g		ながねぎ	6.3 g		白こしょう	0.01 g
	白こしょう	0.04 g		しょうゆ	1.26 g	④	魚 いわし50g	1 枚		しょうゆ	0.25 g
麦	カレールウ	21.42 g		酒	1.26 g		米粉	5.04 g	果	白ワイン	0.63 g
	カレー粉	0.25 g		片栗粉	1.26 g		片栗粉	5.04 g		チキンブイヨン	1.26 g
	水	100.8 g		中華スープ	2.52 g		油	5.04 g		水	100.8 g
④	油	0.63 g		水	151.2 g		三温糖	2.52 g	④	油	0.63 g
	キャバツ	37.8 g		ごま油	0.63 g		しょうゆ	3.78 g		にんにく	0.38 g
	干しひじき	0.63 g		油	1.89 g		みりん	1.26 g		豚かた 挽き	37.8 g
	ホールコーン(冷凍)	10.08 g	⑤	豚かた 千切	50.4 g		片栗粉	0.5 g		たまねぎ	18.9 g
魚	ツナフレークホワイト	31.5 g		しょうが	0.63 g		水	15.12 g		大豆(冷凍)	37.8 g
	しょうゆ	1.89 g		しょうゆ	1.26 g	⑤	油	0.63 g	他	トマトケチャップ	7.56 g
	白こしょう	0.03 g		にんじん	12.6 g		にんにく	0.63 g	他	トマトピューレー	7.56 g
	調理用ノンエッグマヨネーズ	8.82 g		たけのこ水煮(短冊)	6.3 g		ベーコン	12.6 g	他	中濃ソース	1.26 g
⑤	果 青梅産ブルーベリーゼリー40g	1 個		キャバツ	18.9 g		切り干しだいこん	11.34 g	他	しょうゆ	1.26 g
				もやし	25.2 g		ホールコーン(冷凍)	6.3 g		塩	0.25 g
				はくさいキムチ	18.9 g		トマトピューレー	6.3 g		チリパウダー	0.06 g
				塩	0.25 g		トマト缶詰	6.3 g		チキンブイヨン	0.25 g
				白こしょう	0.03 g		しょうゆ	3.78 g	⑤	果 りんご	174 個
				ピーマン	6.3 g		一味唐がらし	0.01 g			
			⑥	果 みかん	1 個						

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

中学校(中学)

10月13日(金)			10月16日(月)			10月17日(火)			10月18日(水)		
① ご飯(半量)			① ご飯			① わかめご飯			① ご飯		
② 牛乳			② ミルクコーヒー			② 牛乳			② 飲むヨーグルト		
③ みそ煮込みうどん			③ 八宝菜			③ サンラータン			③ なめこと豆腐とわかめのみそ汁		
④ さばの塩焼			④ ポテトコロッケ			④ 鶏肉の塩レモン唐揚げ			④ ハンバーグのおろしソース		
⑤ こんにゃくの甘辛炒め			⑤ ゆで野菜			⑤ ゆで野菜			⑤ ツナポテトサラダ		
⑥			⑥ ナムドレッシング			⑥ ソイドレッシング			⑥		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
①	ご飯(精米50g)	1 個	①	ご飯(精米90g)	1 個	①	わかめご飯(わかめ、精米100g)	1 個	①	ご飯(精米90g)	1 個
②	乳 飲む牛乳200ml	1 本	②	乳 ミルクコーヒー200ml	1 本	②	乳 飲む牛乳200ml	1 本	②	乳 飲むヨーグルト150ml	1 本
③	麦 ゆでうどん	63 g	③	油 豚かた 千切	12.6 g	③	乳 豚かた 千切	25.2 g	③	他 なめこ水煮	25.2 g
	豚かた 小間	25.2 g		豚かた 千切	25.2 g		にんじん	12.6 g		他 豆腐	37.8 g
	にんじん	12.6 g		塩	0.13 g		たけのこ水煮(せん切)	12.6 g		生わかめ(冷凍)	5.04 g
	だいこん	25.2 g		酒	0.76 g		他 豆腐	31.5 g		ながねぎ	10.08 g
	しめじ	7.56 g		しょうが	1.26 g		干しいたけ(せん切)	0.88 g		赤みそ	11.34 g
他	油揚げ	6.3 g		にんじん	18.9 g		ながねぎ	6.3 g		かつおだし	2.52 g
	ながねぎ	7.56 g		たまねぎ	31.5 g		塩	0.76 g		水	151.2 g
	赤みそ	12.6 g		干しいたけ(せん切)	1.26 g		白こしょう	0.03 g	④	他 ハンバーグ60g	1 個
	しょうゆ	1.26 g		たけのこ水煮缶	18.9 g		しょうゆ	5.04 g		油	0.63 g
	みりん	1.26 g		はくさい	75.6 g		酒	1.26 g		だいこんおろし	10.08 g
	かつおだし	2.52 g		甲 魚卵	12.6 g		片栗粉	1.89 g		三温糖	0.63 g
	水	151.2 g		いしか短冊	12.6 g		卵 鳥からだし	10.08 g		しょうゆ	3.78 g
④	魚 さば薄塩60g	1 切		うずら卵水煮	31.5 g		水	126 g		みりん	1.89 g
	油	1.26 g		ながねぎ	6.3 g		こまつな	10.08 g		片栗粉	0.5 g
	油	0.63 g		中華スープ	1.89 g		米酢	2.14 g		水	12.6 g
	豚かた 小間	12.6 g		塩	1.39 g	④	ごま油	0.63 g	⑤	魚 じゃがいも	63 g
	にんじん	12.6 g		④ 果 菓麦穂 コロッケ70g	1 個		若鶏もも 切身60g	1 切		油	0.63 g
	糸こんにゃく	37.8 g		塩	0.38 g		レモン果汁	1.89 g		たまねぎ	10.08 g
	干しいたけ(せん切)	0.63 g		油	7.56 g		黒こしょう	0.03 g		ホールコーン(冷凍)	6.3 g
	三温糖	2.52 g		⑤ 他 さやいんげん(冷凍)	37.8 g		米粉	5.04 g		ツナフレークホワイト	10.08 g
	しょうゆ	3.78 g		もやし	25.2 g		片栗粉	5.04 g		塩	0.25 g
	みりん	1.26 g		にんじん	12.6 g		油	5.04 g		白こしょう	0.01 g
	一味唐がらし	0.01 g	⑥	実他 ナムドレッシング	6.3 g		⑤ キヤベツ	37.8 g		調理用ノンエッグマヨネーズ	7.56 g
	白いりごま	0.38 g					にんじん	12.6 g			
	ごま油	0.63 g					さやえんどう(冷凍)	12.6 g			
							⑥ 卵 卵 ホールコーン(冷凍)	6.3 g			
							⑥ ソイドレッシング	6.3 g			

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

中学校(中学)

10月19日(木)			10月20日(金)			10月23日(月)			10月24日(火)		
① ご飯			① 背割りコッパパン			① ご飯			① ご飯		
② 牛乳			② みかんジュース			② 牛乳			② 牛乳		
③ せんべい汁			③ さけときこの和風シチュー			③ さつまいものみそ汁			③ ポークストロガノフ		
④ さけの塩焼			④ 焼きフランク			④ あじフライ			④ ホットコールスロー		
⑤ りんごゼリー			⑤ グリーンサラダ			⑤ こんにゃくと野菜の甘酢和え			⑤ みかん		
⑥			⑥ サウザンドレッシング			⑥			⑥		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
①	ご飯(精米90g)	1個	①	乳麦 背割りコッパパン(小麦粉70g)	1個	①	ご飯(精米90g)	1個	①	乳 ご飯(精米100g)	1個
②	乳 飲用牛乳200ml	1本	②	菓 みかんジュース200ml	1本	②	乳 飲用牛乳200ml	1本	②	乳 飲用牛乳200ml	1本
③	鶏ももこま	18.9g	③	油	0.63g	③	乳 にんじん	12.6g	③	油	1.26g
	にんじん	12.6g		さけ	37.8g		他 さつまいも	25.2g		にんにく	0.63g
	しめじ	12.6g		たまねぎ	12.6g		はくさい	12.6g		豚かた 小間	50.4g
	干しいたけ(せん切)	1.26g		じゃがいも	6.3g		豆腐	37.8g		たまねぎ	75.6g
	ごぼう	12.6g		エリンギ	6.3g		なかねぎ	6.3g		にんじん	25.2g
	はくさい	12.6g		しめじ	7.56g		赤みそ	5.67g		マッシュルーム水煮	18.9g
	かつおだし	2.52g		白みそ	6.3g		塩	5.67g		塩	0.76g
	しょうゆ	6.3g		塩	0.63g		かつおだし	2.52g		白ごしょう	0.03g
	酒	2.52g		白ごしょう	0.03g		水	151.2g		トマトケチャップ	18.9g
	塩	0.19g		乳 調理用牛乳	50.4g	④	麦 麦ふライ60g	1枚		トマトピューレー	12.6g
	水	12.6g		米粉	5.04g		油	7.56g		中濃ソース	3.78g
	麦	18.9g		チキンパイオン	1.26g	⑤	白こんにゃく	2.52g		生クリーム	3.78g
④	魚 さけ薄塩60g	1切		水	100.8g		チンゲンサイ	25.2g		米粉	5.04g
	油	1.26g		乳 生クリーム	10.08g		にんじん	18.9g		チキンパイオン	1.26g
	果 りんごゼリー30g	1個		ほうれんそう	12.6g		米酢	2.52g		水	100.8g
			④	フランクフルト50g	1本		三温糖	1.13g	④	油	0.13g
				油	1.26g		塩	0.38g		キャベツ	50.4g
			⑤	キャベツ	37.8g		しょうゆ	3.15g		にんじん	12.6g
				さやいんげん(冷凍)	12.6g		ごま油	0.63g		ホールコーン(冷凍)	18.9g
				生わかめ(冷凍)	12.6g		油	1.26g		塩	0.13g
			⑥	果他 サウザンドレッシング	6.3g		実 白いりごま	0.63g		白ごしょう	0.03g
									調理用ノンエッグマヨネーズ	7.56g	
									米粉	2.52g	
									上白糖	1.26g	
									果 みかん	1個	

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

中学校(中学)

10月25日(水)			10月26日(木)			10月27日(金)			10月30日(月)			
① さつま芋と菜飯のおこわ			① ご飯			① ソフトフランスパン			① ご飯			
② 牛乳			② 牛乳			② 牛乳			② 牛乳			
③ 具だくさんごま汁			③ キムチトックスープ			③ かぼちゃとニョッキの豆乳クリーム煮			③ ひつつみ汁			
④ 生揚げのマーボー炒め			④ 肉野菜炒め			④ ハーブチキン			④ さわらの西京焼			
⑤ りんご			⑤ 大学芋			⑤ カラフルソテー			⑤ たけのこのきんぴら			
⑥			⑥			⑥			⑥			
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
①	魚 さつま芋と菜飯のおこわ (精米、もち米、さつまいも、菜のしの素90g)	1個	①	乳 ご飯(精米90g)	1個	①	麦 ソフトフランスパン(小麦粉70g)	1個	①	乳 ご飯(精米90g)	1個	
②	乳 牛乳	1本	②	乳 牛乳	1本	②	乳 牛乳	1本	②	乳 牛乳	1本	
③	豚かた 千切	25.2g	③	油 はくさいキムチ	0.13g	③	油 ベーコン	0.63g	③	麦 わんたんの皮	18.9g	
	にんじん	12.6g		卵 トック	18.9g		他 たまねぎ	12.6g		他 豚かた 小間	18.9g	
	だいこん	25.2g		卵 鶏卵	27.72g		他 かぼちゃ(冷凍)	25.2g		他 だいこん	12.6g	
	板こんにゃく	12.6g		生わかめ(冷凍)	18.9g		他 かぼちゃペースト(冷凍)	25.2g		他 にんじん	12.6g	
	さやいんげん(冷凍)	10.08g		塩 生わかめ(冷凍)	5.04g		麦 ニョッキ	25.2g		他 干しいたけ(せん切)	0.88g	
	なごねぎ	6.3g		白こしょう	0.88g		他 豆乳	25.2g		他 油揚げ	7.56g	
実 白練りごま		5.04g		しょうゆ	0.03g		他 白こしょう	0.76g		他 なごねぎ	6.3g	
白みそ		10.08g		酒	1.26g		他 豆乳	0.03g		他 しょうゆ	8.82g	
しょうゆ		0.38g		片栗粉	1.26g		他 米粉	50.4g		他 かつおだし	2.52g	
かつおだし		2.52g		中華スープ	1.26g		他 チキンブイヨン	5.04g		他 水	126g	
水		126g		水	2.52g		④	水 さわら60g	④	魚 こまつな	12.6g	
実 白すりごま		1.01g		ごま油	151.2g		他 岩鶏もも 切身60g	100.8g		他 しょうが	0.38g	
④	他 生揚げ	50.4g	④	油	0.63g		果 オリーブ油	0.63g		他 白みそ	5.04g	
	油	0.63g		油 にんにく	0.63g		他 白ワイン	2.52g		他 三温糖	2.52g	
	にんにく	0.38g		豚かた 小間	37.8g		他 塩	0.38g		他 みりん	1.26g	
	しょうが	0.38g		にんじん	12.6g		他 黒こしょう	0.03g		他 水	3.78g	
	豚かた 挽き	25.2g		たけのこ水煮(せん切)	12.6g		他 パジル ジン	0.1g		他 油	1.26g	
	たまねぎ	12.6g		キャバツ	31.5g		他 ローレル粉末	0.1g		⑤	ごま油	1.89g
	こまつな	25.2g		にら	6.3g		油	1.26g		他 たけのこ水煮缶	25.2g	
	三温糖	1.26g		塩	0.38g		他 油	0.63g		他 糸こんにゃく	25.2g	
	赤みそ	5.04g		白こしょう	0.03g		他 キャバツ	44.1g		他 にんじん	18.9g	
	しょうゆ	1.26g		チキンブイヨン	0.25g		他 赤ピーマン	8.82g		他 にんじん	18.9g	
	酒	1.26g		しょうゆ	0.25g		他 えだまめ(冷凍)	10.08g		他 しょうゆ	3.78g	
	トウバンジャン	0.13g		片栗粉	0.32g		他 ホールコーン(冷凍)	10.08g		他 上白糖	1.89g	
	片栗粉	0.63g		さつまいも	6.3g		他 塩	0.38g		他 酒	1.26g	
	水	6.3g		油	5.04g		他 白こしょう	0.01g		他 水	3.78g	
	ごま油	0.63g		三温糖	5.04g		他 しょうゆ	0.25g		他 一味唐がらし	0.01g	
⑤	果 りんご	1/4個		しょうゆ	1.26g							
				実 黒いりごま	0.63g							
				水	6.3g							
				片栗粉	0.38g							

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

中学校(中学)

10月31日(火)											
①	ゆかりご飯		①			①			①		
②	牛乳		②			②			②		
③	かき玉汁		③			③			③		
④	ししゃものカレー揚げ(3本)		④			④			④		
⑤	みそバターじゃが		⑤			⑤			⑤		
⑥			⑥			⑥			⑥		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
①	果 ゆかりご飯(赤しそ、精米100g)	1 個									
②	乳 飲用牛乳200ml										
③	かつおだし	2.52 g									
	水	151.2 g									
	しょうゆ	1.89 g									
	塩	1.01 g									
	だいこん	18.9 g									
	にんじん	12.6 g									
	しめじ	8.82 g									
	片栗粉	1.01 g									
	卵 鶏卵	18.9 g									
	ほつれんそう	12.6 g									
④	魚 ししゃも15g	3 本									
	塩	0.32 g									
	カレー粉	0.34 g									
	米粉	5.04 g									
	片栗粉	5.04 g									
	油	5.04 g									
⑤	じゃがいも	63 g									
	乳 調理用バター	2.52 g									
	にんにく	0.38 g									
	豚かた 挽き	31.5 g									
	ホールコーン(冷凍)	7.56 g									
	三温糖	1.26 g									
	赤みそ	6.3 g									
	酒	1.26 g									

メモ