	[B	献立名		材料名		栄養 エネルキ
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	たんぱく
1	水		都民の F	 :](給食なし)		
	· ·	けんちんうどん 牛乳	牛乳 かつお節 鶏肉	冷凍うどん 油	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ 長ねぎ こまつな	582 k
2	木	わかさぎのごま芡ぷら	油揚げ わかさぎ 卵	こんにゃく さといも さとう でんぷん 小麦粉 白ごま	干ししいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ	26.4 g
	_	野菜のおひたし	牛乳 豚肉 押し豆腐	米麦油さとう	にんにく たまねぎ にんじん	603 k
3	金	熊キムチ丼 牛乳 大根ひじきサラダ グレープゼリー	芽ひじき 油揚げ 粉寒天	でんぷん 白ごま ごま油	ロ菜キムチ りょくとうもやし 長ねぎ にら だいこん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	21.5 g
		【十五夜メニュー】	牛乳 かつお節 鶏肉	米 もち米 くり さとう	にんじん 干ししいたけ	575 k
6	月	十五夜炊き込みごはん 牛乳	大豆 卵 昆布 豆腐ちらしかまぽこ	油 でんぷん	たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい 長ねぎ こまつな	26.3 g
		卵焼きあんかけ すまし汁 麦ごはん 牛乳	牛乳 さけ みそ	米麦 さとう油	にんにく しょうが にんじん	590 k
7	火	麦こはん 千孔 鮭の香味焼き カリカリ油あげのサラダ さつまいものみそ汁	油揚げ かつお節	さつまいも	キャベツ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ こまつな	28.7 g
			牛乳 ベーコン ロースハム	食パン 油 さとう	にんにく たまねぎ	560 k 25.0 g
8	水	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜スープ 巨峰	ロースハム ピザ用チーズ ツナ いんげんまめ	じゃがいも	マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ にんじん りょくとうもやし りんご セロリ きょほう	20.0 g
			牛乳 豚肉 大豆	冷凍うどん ごま油	りょくとうもやし きゅうり	670 k
9	木	☆ツミガ 盛岡じゃじゃめん 牛乳	かつお節 みそ 八丁みそ 昆布 卵	さとう でんぷん 小麦粉 上新粉 黒砂糖 はちみつ 油 黒ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ えのきたけ ホールコーン	24.4 g
		かきたまスープ がんづき			こまつな	
		アジアンそぼろごはん 牛乳	牛乳 豚肉 プレーンヨーグルト	米麦 さとう油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ	589 k 20.0 g
10	金	トマトドレッシングサラダ			干ししいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ きゅうり	
		フルーツヨーグルト			イヤヘツ ぎゅうり りょくとうもやし トマト 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	
		real case	牛乳 豚肉 みそ 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油	しょうが にんにく にんじん	644 k
14	火	みそラーメン 年乳 コンソメポテトビーンズ ミルクゼリー	粉寒天	白ねりごま じゃがいも でんぷん さとう	りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら	27.4 g
		#431743	牛乳 豚肉 ツナ	油米麦さとう	黄桃缶 長ねぎ しょうが にんじん	590 k
15	水	あんかけチャーハン 準乳 切手大穏の準養嵐サラダ りんご		でんぷん ごま油	たけのこ はくさい チンゲンサイ 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり りんご	20.1 g
		ごはん 牛乳	牛乳 かつお 糸削り かつお節 昆布	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう 白ごま	しょうが はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし	577 k 31.3 g
16	木	かつおのごまだれがけ	しらす干し みそ 豆腐わかめ	白ねりごま	かぼす	
		野菜のポン酢和え どろめ汁	175 07			
		【運動会応援メニュー】	牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 わかめ 芽ひじき	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	705 kc 23.3 g
		カレーライス 牛乳	粉寒天	さとう	りょくとうもやし	20.0 g
17	金	デキンフライ 海そうサラダ			クランベリージュース	
		紅白応援ゼリー				
20	月			休日(給食なし)		
		【読書句間・本のメニュー】	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶	664 k 21.0 g
21	火	ごはん 学乳			にんじん グリンピース きゅうり かき	
		ポークストロガノフ				
		こまったさんのポテトサラダ 柿	牛乳 いわしすり身	少 でんぴん 白ゴ±	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉	575 k
	١.	ごはん 学乳 。	鶏肉 みそ かつお節	米 でんぷん 白ごま 白ねりごま さとう 油 じゃがいも	こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん	27.1 g
22	水	いわしのさんが焼き	八立 立阀	C 455.0.0	4 ( ) /20/2/0	
		野菜のごま着え、呉汁	牛乳 ベーコン	米 麦 バター 油 さとう	たまねぎ にんじん	577 k
	*	チキンピラフー年乳	鶏肉 豚肉		マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ れんこん	19.5 g
23	//	れんこんチップスサラダ キャベツのスープ			セロリ	
23	1				たまねぎ にんじん	
23	-		牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン 油 バター	にまねさ にんしん	579 k
	金	黒砂糖パン 学乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	だまねさ にんしん マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ	579 k 23.4 g
24	金	黒砂糖パン 学乳 マカロニグラタン 古菜のスープ	粉チーズ 牛乳 さば みそ	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじ 油	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん	23.4 g
24		黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳	粉チーズ	小麦粉 マカロニ パン粉	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ	23.4 g
24		黒砂糖パン 学乳 マカロニグラタン 古菜のスープ	粉チーズ 牛乳 さば みそ	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ	23.4 g
		黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん	23.4 g 592 k 27.6 g
24 27		黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベツ	23.4 g 592 k 27.6 g
24 27	月	黒砂糖パン 準乳 マカロニグラタン 首菜のスープ ごはん 準乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 準乳 コーンサラダ パンプキンプリン	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 生クリーム	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま スパゲッティ 油 さとう	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんだい にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホーノレトマト缶 キャベツ リホールトマトもやし きゅうり ホールコーン かぼちゃ	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g
24 27	月	黒砂糖パン 準乳 マカロニグラタン 首菜のスープ ごはん 準乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 準乳 コーンサラダ パンプキンプリン [読書句間・本のメニュー]	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ	小麦粉 マカロニ バン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま スパゲッティ 油 さとう あしたばパン 油 バター小麦粉 さつまいも	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギャベツ りょし、レラモヤベツ リホールコーン かぼちゃ たまねぎ にんじん	23.4 g 592 k 27.6 g
27	月	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書句間・本のメニュー】 あしたばパン 牛乳	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 生クリーム	小麦粉 マカロニ バン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま スパゲッティ 油 さとう あしたばパン 油 バター	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまわぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベッ りょくとうもやし きゅうり ホールは かばちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベッ リょくとうもやし きゅうり	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g
24	月火	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書句間・本のメニュー】 あしたばパン 作乳 秋のクリームシチュー	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 生クリーム	小麦粉 マカロニ バン粉 米 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま スパゲッティ 油 さとう あしたばパン 油 バター小麦粉 さつまいも	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g
24 27 28	月火	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 牛乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ	粉チーズ  中乳 さば みそ  さば みそ  さっま場げ かつお節 豆腐 カットわかめ  中乳 豚肉 粉チーズ  中乳 豚肉 サーズ  中乳 鶏肉 生クリーム  ジョアアレン 豚肉	小麦粉 マカロニ パン粉  ※ 塩こうじ 油 つきこんにゃく さとう 白ごま  スパゲッティ 油 さとう あしたばパン 油 バター 小さとう  ※ 麦 油 つきこんにゃく	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく ゼロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな ホールコーン	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g
24 27 28 29	月火	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 牛乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ 【縦割り班給食】	粉チーズ  牛乳 さば みそ  さつま場げ かつお節 豆腐 カットわかめ  牛乳 豚肉 粉チーズ  卵 生クリーム  牛乳 鶏肉 生クリーム	小麦粉 マカロニ バン粉 米塩こうじ油 つきこんにゃく さとう 白ごま スパゲッティ 油 さとう あしたばパン 油・バター かま数 さとう	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんだい にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホリースト缶 キャベッ りょくとうもやし きゃうり ホールコーン かぼちゃ たまねぎ にんじん でまった こんじん マシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベッ りょくとうもやし きゅうり こまつな ホールコーン	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g
24 27 28	月火水	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 牛乳 教のクリームシチューキャロットソースサラダ 【縦割り班給食】	粉チーズ 牛乳 さば みそ さつま場げ かつお節 豆腐 カットわかめ 牛乳 豚肉 粉チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小麦粉 マカロニ バン粉 米 塩こうじ油 油っきこんにゃく さとう ロー さとう カー さとう かっきこんにゃく さとう ボー かまがっ ボー かっきこんにゃく さとう でんぷん	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れたこん にんじん さい かなしめじ こまつな 長ねぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベッ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かばちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベッ りょくとうもやし きゅうりこまつな ホールコーン しば だっしんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ たんじん まねぎ たんじん まねぎ たんじん たまねぎ たんじん たまねぎ たんじん	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g
24 27 28 29	月火水	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五自きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 作乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ 【縦割り班給食】 ぶた肉のうま煮丼 ジョアミックス揚げ 【都市農業の日メニュー】	粉チーズ  中乳 さば みそ  さば みそ  さっま場げ かつお節 豆腐 カットわかめ  中乳 豚肉 粉チーズ  中乳 豚肉 サーズ  中乳 鶏肉 生クリーム  ジョアアレン 豚肉	小麦粉 マカロニ パン粉 米塩こうじゅ はさとう じゅうごま とう しかい はい かっきこんに かっきこんに がっきこんに がっき かっき こんに がっき とう でんぷん じゃがいも 地 とっちいも 油	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマル缶 キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールトン かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャセハン きゅうり こまつな ホールコーン しょくさった でいます。	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g
24 27 28 29	月火水	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン 【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 作乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ 【縦割り 班給食】 ぶた肉のうま煮丼 ジョアミックス揚げ 【都市農業の日メニュー】 ごはん 作乳	粉チーズ  中乳 さば みそ  中乳 を	小麦粉 マカロニ パン粉 米 塩こうじゅく 油 さとう しゃく かっこんにゃく かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまやエリンギ ホールトライモ キャベツ りょくとうもやし きゅうり エリンギ キやし きゅうり こまつな ホールコーン しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし きっうり こまつな ホールコーン	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g 617 k 22.5 g
24 27 28 29	月火水木	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン [読書旬間・本のメニュー] あしたばパン 作乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ [縦割り班絡食] ぶた肉のうま煮丼 ジョアミックス揚げ 【都市農業の日メニュー】 ごはん 作乳 さつまいものコロッケ ナムル	粉チーズ  中乳 さば みそ  中乳 を	小麦粉 マカロニ パン粉 米塩こうじゅ はさとう じゅうごま とう しかい はい かっきこんに かっきこんに がっきこんに がっき かっき こんに がっき とう でんぷん じゃがいも 地 とっちいも 油	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまやエリンギ ホールトライモ キャベツ りょくとうもやし きゅうり エリンギ キやし きゅうり こまつな ホールコーン しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし きっうり こまつな ホールコーン	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g 617 k 22.5 g
24 227 228 229 330	月火水木金	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 さばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン [読書旬間・本のメニュー] あしたばパン 作乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ [縦割り班絡食] ぶた肉のうま煮丼 ジョアミックス揚げ 【都市農業の日メニュー】 ごはん 作乳 さつまいものコロッケ ナムル 白菜のみそ汁	<ul> <li>粉チーズ</li> <li>牛乳さば みそ</li> <li>中コま揚げかつかめ</li> <li>牛乳 豚肉 粉チーズ</li> <li>牛乳 繁肉 生クリーム</li> <li>牛乳 鶏肉 生クリーム</li> <li>牛乳 鶏肉 生クリーム</li> <li>ショアアレン 豚肉 ひよこまめ 焼き竹輪</li> <li>牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ</li> </ul>	小麦粉 マカロニ パン粉 米塩こうじゃく はこんにゃく かっかい カーカー ボッティ 油 さとう かって おったば かった さい かった とう かった とう かった とう かった とう でんぶん じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまっち ギェリンギ ホールトライモ キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かばちゃ たまねぎ エリーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな ホールコーン しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ちゃくとうもやし にんじん たまねぎ りょくとうもやし にんじん	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g 617 k 22.5 g 663 k 21.3 g
224 227 228 229 330	月火水木金校	黒砂糖パン 作乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ごはん 作乳 きばの塩こうじ焼き 五首きんびら こまつなのみそ汁 スパゲッティミートソース 作乳 コーンサラダ パンプキンプリン [読書旬間・本のメニュー] あしたばパン 作乳 秋のクリームシチューキャロットソースサラダ [縦割り班絡食] ぶた肉のうま煮丼 ジョアミックス揚げ 【都市農業の日メニュー】 ごはん 作乳 さつまいものコロッケ ナムル	サチーズ  中乳 さば みそ さつま場げ かつお節 豆腐 カットわかめ  牛乳 豚肉 粉チーズ  牛乳 豚肉 サチーズ  牛乳 鶏肉 生クリーム  ジョアアレン 豚肉 ひよこまめ 焼き竹輪  牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ  変更 並びに 回数か	小麦粉 マカロニ パン粉 米塩こうじゃく はこんにゃく かっかい カーカー ボッティ 油 さとう かって おったば かった さい かった とう かった とう かった とう かった とう でんぶん じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ にんにく セロリ にんじん たまっち ギェリンギ ホールトライモ キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かばちゃ たまねぎ エリーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな ホールコーン しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ちゃくとうもやし にんじん たまねぎ りょくとうもやし にんじん	23.4 g 592 k 27.6 g 673 k 26.2 g 572 k 22.0 g 617 k 22.5 g