| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | |

**2026年12月1日（火）**　献立名　**ごはん　牛乳　八宝菜　和風春雨サラダ**

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【八宝菜】 | | | |
| | 豚上小間 | 50 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| 130 | しょうが | 0.5 | | |
| 150 | 油 | 0.5 | | |
| | キャベツ | 50 | | |
| 200 | たまねぎ | 30 | | |
| | にんじん | 20 | | |
| | もやし | 20 | | |
| | たけのこ水煮缶 | 10 | | |
| | しいたけ水煮（細切り） | 5 | | |
| | しょうゆ | 3.5 | | |
| | 中華スープ | 1 | | |
| | 三温糖 | 0.5 | | |
| | かたくり粉 | 2 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【和風春雨サラダ】 | | | |
| 50 | 国産春雨カット | 5 | | |
| 60 | カットワカメ | 1 | | |
| | きゅうり | 20 | | |
| 70 | ロースハム短冊 | 10 | | |
| | しょうゆ | 3 | | |
| | 酢 | 2 | | |
| | 三温糖 | 1 | | |
| | ごま油 | 1 | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| 2026年12月2日（水） | 献立名：黒パン　牛乳　チキンナゲット　白菜スープ　マヨマカロニサラダ |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| 黒パン | 乳 | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【チキンナゲット】 | | | |
| 小2個 | チキンナゲット | 20g/個 | | |
| 中3個 | 揚げ油　② | | | |
| | | | | |
| | 【マヨマカロニサラダ】 | | | |
| | マカロニ | 9.6 | | |
| | 油 | 1 | | |
| | 酢 | 0.6 | | |
| 50 | 上白糖 | 0.4 | | |
| 60 | 塩 | 0.08 | | |
| | こしょう | | | |
| 80 | ロースハム短冊 | 15 | | |
| | きゅうり | 15 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| | マヨネーズ | 8 | 卵 | |
| | | | | |
| | 【白菜スープ】 | | | |
| 180 | 絹豆腐 | 20 | | |
| 200 | 豚上小間 | 20 | | |
| | はくさい | 40 | | |
| 220 | にんじん | 10 | | |
| | ながねぎ | 10 | | |
| | しょうゆ | 2.8 | | |
| | 中華スープ | 0.8 | | |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | |

| 2026年12月3日（木） | 献立名 | 豚丼　牛乳　みそワンタンスープ |
|---|---|---|

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【豚丼】 | | | |
| 90 | 豚上小間 | 40 | | |
| 100 | たまねぎ | 50 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | しらたき | 20 | | |
| | グリンピース | 3 | | |
| 120 | しょうゆ | 8 | | |
| | 三温糖 | 4 | | |
| | | | | |
| | 【みそワンタンスープ】 | | | |
| 170 | ウエーブワンタン | 8 | | |
| 190 | 豚上小間 | 10 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| 210 | しょうが | 0.5 | | |
| | ごま油 | 0.5 | | |
| | キャベツ | 30 | | |
| | もやし | 20 | | |
| | ながねぎ | 10 | | |
| | 赤みそ | 3.5 | | |
| | 白みそ | 3.5 | | |
| | 三温糖 | 0.5 | | |
| | 中華スープ | 0.5 | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 | |
|---|---|---|
| 2026年12月4日（金） | 献立名 | ハンバーグサンド　ジョア　ミネストローネスープ　コーンソテー |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ソフトフランスパン（横スライス） | 乳 | |
| | | |
| ジョア（プレーン） | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【ハンバーグ】 | | | |
| | うす塩味国産鶏豚使用のハンバーグ | 60 | | |
| | ケチャップ | 2.5 | | |
| | ウスターソース | 1.1 | | |
| | 上白糖 | 0.2 | | |
| | | | | |
| | 【ミネストローネスープ】 | | | |
| 190 | マカロニ | 6 | | |
| 210 | 豚上小間 | 20 | | |
| | ポークウインナー40g | 10 | | |
| 240 | にんにく | 0.5 | | |
| | 油 | 0.5 | | |
| | キャベツ | 40 | | |
| | たまねぎ | 40 | | |
| | セロリ | 5 | | |
| | カットトマト水煮缶 | 30 | | |
| | コンソメ | 0.2 | （乳） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | 塩 | 0.2 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【コーンソテー】 | | | |
| 40 | ホールコーン缶 | 55 | | |
| 50 | 油 | 0.5 | | |
| | 塩 | 0.1 | | |
| 60 | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | 南中3年なし |
| 2026年12月7日（月） | 献立名 黒パン　牛乳　肉団子スープ　ジャーマンポテト |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| 黒パン | 乳 | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【肉団子スープ】 | | | |
| 180 | 鶏むね皮なしひき肉 | 45 | | |
| 200 | ながねぎ | 1 | | |
| | しょうが | 0.5 | | |
| 230 | かたくり粉 | 3 | | |
| | しょうゆ | 1 | | |
| | 塩 | 0.1 | | |
| | こしょう | | | |
| | はくさい | 40 | | |
| | だいこん | 30 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | しょうゆ | 3 | | |
| | コンソメ | 0.4 | （乳） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないされる調味料 |
| | かたくり粉 | 1 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【ジャーマンポテト】 | | | |
| 30 | じゃがいも | 50 | | |
| 40 | たまねぎ | 10 | | |
| | ベーコン短冊 | 10 | | |
| 50 | 塩 | 0.1 | | |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | 南中3年なし |
| 2026年12月8日（火） | 献立名 ごはん　牛乳　マーボー大根　もやしナムル |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【マーボー大根】 | | | |
| | だいこん | 70 | | |
| | 豚上ひき肉 | 50 | | |
| | しょうが | 0.5 | | |
| 150 | にんにく | 0.5 | | |
| 170 | ごま油 | 0.5 | | |
| | にんじん | 20 | | |
| 190 | ながねぎ | 20 | | |
| | たけのこ水煮缶 | 10 | | |
| | しいたけ水煮（スライス） | 5 | | |
| | しょうゆ | 4.5 | | |
| | 赤みそ | 3.5 | | |
| | 三温糖 | 2 | | |
| | 豆板醤 | 0.2 | | |
| | かたくり粉 | 1.5 | | |
| | | | | |
| | 【もやしナムル】 | | | |
| | もやし | 40 | | |
| 40 | きゅうり | 15 | | |
| 50 | チキンささみ水煮 | 10 | | |
| | しょうゆ | 2.8 | | |
| 60 | ごま油 | 0.6 | | |
| | 豆板醤 | 0.1 | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| 2026年12月9日（水） | 献立名 ビビンバ　牛乳　ふわふわ卵と豆腐のスープ |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【ビビンバ】 | | | |
| 100 | 豚上細切肉 | 40 | | |
| 110 | しょうが | 0.5 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| 130 | 油 | 0.5 | | |
| | にんじん | 25 | | |
| | ぜんまい水煮 | 10 | | |
| | しいたけ水煮（スライス） | 5 | | |
| | しょうゆ | 7.5 | | |
| | 三温糖 | 4 | | |
| | 豆板醤 | 0.2 | | |
| | もやし | 40 | | |
| | ほうれんそう | 20 | | |
| | 塩 | 0.3 | | |
| | ごま油 | 0.5 | | |
| | | | | |
| | 【ふわふわ卵と豆腐のスープ】 | | | |
| 170 | 絹豆腐 | 20 | | |
| 190 | 鶏卵 | 20 | 卵 | |
| | ながねぎ | 20 | | |
| 220 | にんじん | 10 | | |
| | えのきたけ | 10 | | |
| | しょうゆ | 2.5 | | |
| | 中華スープ | 1 | | |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表<br>（南下浦調理場） | 学　校　行　事 |
|---|---|
| 2026年12月10日（木） | 献立名　ロールパン　牛乳　ラザニア風ｹﾁｬｯﾌﾟ煮　フルーツミックス |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ロールパン | 乳 | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【ラザニア風ケチャップ煮】 | | | |
| 170 | マカロニ（ファルファレ） | 15 | | |
| 190 | 豚上ひき肉 | 30 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| 200 | 油 | 0.5 | | |
| | たまねぎ | 50 | | |
| | にんじん | 20 | | |
| | セロリ | 5 | | |
| | 小麦粉 | 6 | | |
| | ケチャップ | 15 | | |
| | デミグラスソース | 15 | | |
| | 中濃ソース | 0.5 | | |
| | 上白糖 | 0.4 | | |
| | 塩 | 0.3 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【フルーツミックス】 | | | |
| 110 | バナナ | 30 | バナナ | |
| 120 | みかん缶 | 30 | | |
| | 黄桃缶ダイス | 30 | | |
| 150 | 白寒天缶 | 30 | | |

| 詳細な献立表<br>（南下浦調理場） | 学　校　行　事 |
|---|---|
| 2026年12月11日（金） | 献立名　ごはん　牛乳　あじフライ　切り干し大根の煮物　じゃがいものみそ汁 |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【あじフライ】 | | | |
| | あじフライ | 60 | **あじ** | |
| | 揚げ油　③ | | | |
| | 中濃ソース | 1 | | |
| | ウスターソース | 1 | | |
| | | | | |
| | 【切り干し大根の煮物】 | | | |
| 40 | 豚上小間 | 10 | | |
| 50 | 切り干し大根 | 5 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| 60 | 油揚げ | 5 | | |
| | 細切り昆布 | 0.5 | | |
| | 油 | 0.5 | | |
| | しょうゆ | 3.5 | | |
| | 三温糖 | 2 | | |
| | | | | |
| | 【じゃがいものみそ汁】 | | | |
| 170 | じゃがいも | 40 | | |
| 190 | たまねぎ | 20 | | |
| | 油揚げ | 5 | | |
| 220 | カットわかめ | 0.5 | | |
| | 赤みそ | 3.5 | | |
| | 白みそ | 3.5 | | |
| | かつお厚削り節 | 2 | | |
| | 和風だし | 0.2 | （いわし、かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | |

| 2026年12月14日（月） | 献立名 | コッペパン　牛乳　けんちんうどん　ブロッコリーマヨサラダ　いちごジャム |
|---|---|---|

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| コッペパン | 乳 | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【いちごジャム】 | | | |
| | いちごジャム | 15 | | |
| | | | | |
| | 【けんちんうどん】 | | | |
| 180 | 冷凍うどん | 50 | | |
| 200 | 豚上小間 | 20 | | |
| | ちくわ | 10 | **魚** | ※魚肉は、「タチウオ、はぜ、ひめじ、ぐち、えそ、すけそうだら等」を使用しています |
| 250 | 油揚げ | 5 | | |
| | だいこん | 30 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | ながねぎ | 10 | | |
| | こんにゃく | 10 | | |
| | かつお厚削り | 2 | （かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | しょうゆ | 4 | | |
| | 和風だし | 0.2 | （いわし、かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | | | | |
| | 【ブロッコリーマヨサラダ】 | | | |
| 50 | キャベツ | 30 | | |
| 60 | ブロッコリー | 20 | | |
| | チキンささみ水煮 | 10 | | |
| 70 | マヨネーズ | 7 | 卵 | |
| | ごまドレッシング | 2 | 卵 | |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | |

**2026年12月15日（火）**　献立名　**カレーライス　牛乳　わかめの酢の物**

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【カレーライス】 | | | |
| | 鶏むね皮なし小間 | 30 | | |
| | カレー粉 | 0.1 | | |
| 170 | 油 | 0.5 | | |
| 190 | にんにく | 0.5 | | |
| | たまねぎ | 40 | | |
| 220 | じゃがいも | 40 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | カレールー（ミルク） | 9 | 乳 | |
| | カレールー（スパイシー） | 8 | 乳　かつお | |
| | アップルソース | 6 | | |
| | 脱脂粉乳（スキムミルク） | 4 | 乳 | |
| | しょうゆ | 2 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【わかめの酢の物】 | | | |
| 50 | カットわかめ | 1 | | |
| 60 | きゅうり | 15 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| 70 | チキンささみ水煮 | 5 | | |
| | しょうゆ | 2.3 | | |
| | 酢 | 2 | | |
| | 三温糖 | 1 | | |
| | ごま油 | 0.8 | | |
| | 白いりごま | 1 | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| 2026年12月16日（水） | 献立名 ごはん　牛乳　揚げかじきと大根の煮物　もやしと小松菜のおひたし |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【揚げかじきと大根の煮物】 | | | |
| | めかじき角切り | 70 | **めかじき** | |
| | しょうゆ | 3 | | |
| | みりん | 2 | | |
| 120 | かたくり粉 | 5 | | |
| 140 | 小麦粉 | 5 | | |
| | 揚げ油　④（廃油） | | | |
| 170 | だいこん | 90 | | |
| | にんじん | 15 | | |
| | こんにゃく | 20 | | |
| | しょうゆ | 5 | | |
| | 三温糖 | 2.5 | | |
| | | | | |
| | 【もやしと小松菜のおひたし】 | | | |
| 40 | もやし | 40 | | |
| 50 | こまつな | 20 | | |
| | しょうゆ | 2.5 | | |
| 60 | 和風だし | 0.2 | （いわし、かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないされる調味料 |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | 南中1、2年なし |
| 2026年12月17日（木） | 献立名 黒パン　牛乳　クリームシチュー　フレンチコーンサラダ |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| 黒パン | 乳 | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【クリームシチュー】 | | | |
| | 鶏むね皮なし小間 | 30 | | |
| | 油 | 0.5 | | |
| | じゃがいも | 40 | | |
| | たまねぎ | 40 | | |
| 180 | にんじん | 20 | | |
| 200 | 小麦粉 | 6 | | |
| | バター | 6 | 乳 | |
| 220 | スキムミルク | 8 | 乳 | |
| | 生クリーム | 10 | 乳 | |
| | コンソメ | 0.3 | （乳） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないされる調味料 |
| | 塩 | 0.2 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【フレンチコーンサラダ】 | | | |
| 50 | ホールコーン缶 | 30 | | |
| 60 | きゅうり | 15 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| 70 | 油 | 3 | | |
| | 酢 | 3 | | |
| | 三温糖 | 1 | | |
| | 塩 | 0.2 | | |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| 2026年12月18日（金） | 献立名 ツナご飯　牛乳　大豆マヨサラダ　さつま汁 |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ごはん（麦入り） | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【ツナご飯の具】 | | | |
| 40 | ツナ缶 | 25 | まぐろ | |
| 50 | にんじん | 25 | | |
| | 油揚げ | 7 | | |
| 60 | しょうゆ | 5 | | |
| | 三温糖 | 2.6 | | |
| | | | | |
| | 【大豆マヨサラダ】 | | | |
| 50 | キャベツ | 30 | | |
| 60 | きゅうり | 15 | | |
| | 大豆水煮 | 10 | | |
| 70 | チキンささみ水煮 | 10 | | |
| | マヨネーズ | 8 | 卵 | |
| | ごまドレッシング | 1 | 卵 | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【さつま汁】 | | | |
| 180 | 生揚げ | 20 | | |
| | さつま揚げ | 10 | 魚 | 魚肉は「スケソウダラ、イトヨリダイ、タチウオ等」 |
| 200 | さつまいも | 40 | | |
| | だいこん | 20 | | |
| 220 | ながねぎ | 10 | | |
| | こんにゃく | 15 | | |
| | 赤みそ | 3 | | |
| | 白みそ | 3 | | |
| | かつお厚削り | 2 | （かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | 和風だし | 0.1 | （いわし、かつお） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | リザーブ給食 |
| 2026年12月21日（月） | 献立名：チキンカツ（ハムカツ）サンド　野菜ジュース　コーンと枝豆のソテー　星型米粉マカロニ入りスープ　デザート |

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ソフトフランス（横スライス） | 乳 | |
| | | |
| 野菜ジュース（気になる野菜アップル＆キャロット） | | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【デザート】 | | | |
| | お米deガトーショコラ | 30 | | どちらか1つ選択 |
| | お米de国産りんごのタルト | 35 | | |
| | | | | |
| | 【チキンカツ（ハムカツ）】 | | | |
| | 国産鶏肉のチキンカツ | 60 | | どちらか1つ選択 |
| | ポークハムカツ | 50 | | |
| | 揚げ油　① | | | |
| | 中濃ソース | 1 | | |
| | ウスターソース | 1 | | |
| | | | | |
| | 【コーンと枝豆のソテー】 | | | |
| 40 | ホールコーン缶 | 45 | | |
| 50 | 冷凍むき枝豆 | 10 | | |
| | 油 | 0.5 | | |
| 60 | 塩 | 0.1 | | |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【星型米粉マカロニ入りスープ】 | | | |
| | 星型米粉マカロニ | 5 | | |
| | 豚上小間 | 20 | | |
| 170 | キャベツ | 30 | | |
| 190 | たまねぎ | 20 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| 220 | しょうゆ | 3 | | |
| | コンソメ | 0.3 | （乳） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | こしょう | | | |

| 詳細な献立表（南下浦調理場） | 学校行事 |
|---|---|
| | |

| 2026年12月22日（火） | 献立名 | ソフト麺　ミートソース　牛乳　ツナ和え |
|---|---|---|

| 食材料名 | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|
| ソフト麺 | | |
| | | |
| 牛乳 | 乳 | |

| | 食材料名 | 一人分(g) | アレルゲン | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 【ミートソース】 | | | |
| 160 | 豚上ひき肉 | 40 | | |
| 180 | 刻み大豆 | 10 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| 200 | しょうが | 0.5 | | |
| | 油 | 0.5 | | |
| | たまねぎ | 60 | | |
| | にんじん | 20 | | |
| | カットトマト水煮缶 | 20 | | |
| | 小麦粉 | 4.2 | | |
| | ケチャップ | 25 | | |
| | ウスターソース | 5 | | |
| | コンソメ | 0.2 | （乳） | 学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省　P19　除去の必要がないとされる調味料 |
| | こしょう | | | |
| | | | | |
| | 【ツナ和え】 | | | |
| 40 | ツナ缶 | 10 | まぐろ | |
| 50 | カットワカメ | 1 | | |
| | きゅうり | 20 | | |
| 60 | しょうゆ | 2.8 | | |
| | 酢 | 2.8 | | |
| | ごま油 | 1 | | |
| | 上白糖 | 1 | | |