



10月学校給食献立表(小学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	1(水)			2(木)			3(金)			6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)			16(木)			17(金)																				
献立名	牛乳 ごはん 里芋と大根の鶏そぼろあん ちくわと野菜のマヨネーズあえ			牛乳 ごはん ミートボールの甘酢炒め 春雨スープ			牛乳 ごはん いわしのかば焼き ごま酢あえ じゃがいものみそ汁			牛乳 ごはん だし巻きたまご おかかあえ 月見汁 月見団子			牛乳 コッペパン ブルーベリージャム			牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ			牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 こめこめサラダ			牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ			牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) 鮭のレモン風味揚げ (ルウ) せとうち太陽サラダ			牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ 10月のゆめまる汁																				
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)																				
	牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●																				
	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			コッペパン 55.00 ● ブルーベリージャム 15.00 ●			精白米 70.00 ● 学校給食用強化米 0.21 栗(甘露煮) 19.99 ●			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24																				
食材名	鶏肉 30.00 ● 料理酒 1.20 ● おろししょうが 0.30 ▲ にんじん 20.00 ▲ だいこん 45.00 ▲ さといも 45.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ 絹揚げ 25.00 ● さやいんげん 5.00 ▲ 三温糖 1.70 ● こいくちしょうゆ 5.50 ▲ みりん風調味料 2.00 ▲ じゃがいもでん粉 1.20 ● 水 25.00			ミートボール 40.00 ● なたね油 0.30 ● うずら卵 20.00 ● たまねぎ 38.00 ▲ にんじん 12.00 ▲ たけのこ 10.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ とうもろこし 5.00 ▲ ピーマン 6.00 ▲ 三温糖 1.80 ▲ こいくちしょうゆ 3.60 ▲ 酢 2.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.90 ● 豚肉 10.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ キャベツ 15.00 ▲ はるさめ 5.10 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 料理酒 1.00 ▲ うすくちしょうゆ 3.00 ▲ ごま油 0.50 ▲ 塩 0.05 ▲ こしょう 0.01 水 130.00			いわしでん粉付き 40.00 ● 揚げ油 4.00 ● おろししょうが 0.20 ▲ 三温糖 1.80 ▲ 料理酒 1.20 ▲ みりん風調味料 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.60 ▲ 水 2.50 ▲ こまつな 10.00 ▲ もやし 22.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 三温糖 0.40 ▲ こいくちしょうゆ 0.80 ▲ 酢 1.70 ▲ 白ごま 0.30 ▲ 白すりごま 0.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし昆布 1.00 ▲ 混合削り節 1.20 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ じゃがいも 32.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 120.00			だし巻きたまご 50.00 ● キャベツ 22.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ 和え物用花かつお 0.64 ● 三温糖 0.45 ▲ こいくちしょうゆ 0.90 ▲ 鶏肉 13.00 ● たまねぎ 20.00 ▲ 板こんにやく 12.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 三温糖 0.40 ▲ 酢 2.00 ▲ なたね油 0.50 ▲ 塩 0.12 ▲ こしょう 0.01 豚肉 6.00 ● 料理酒 0.50 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 20.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ アルファベットマカロニ 3.80 ▲ パセリ(乾) 0.03 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 ▲ うすくちしょうゆ 1.40 ▲ 塩 0.25 ▲ こしょう 0.02 ▲ 水 120.00			コッペパン 55.00 ● ブルーベリージャム 15.00 ● 鶏肉 30.00 ● じゃがいもでん粉 3.00 ▲ レバーでん粉付き 20.00 ● 揚げ油 5.00 ▲ トマトケチャップ 4.00 ▲ ウスターソース 1.00 ▲ 三温糖 0.50 ▲ みりん風調味料 0.60 ▲ 水 4.00 ▲ にんじん 18.00 ▲ キャベツ 12.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 三温糖 0.40 ▲ 酢 1.70 ▲ 炒り卵 7.70 ● キャベツ 20.00 ▲ もやし 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ こまつな 12.00 ▲ 三温糖 0.80 ▲ こいくちしょうゆ 1.60 ▲			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.21 栗(甘露煮) 19.99 ● 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ▲ おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 50.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ にんじん 30.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ さといも 30.00 ▲ ミニがんともどき 15.50 ● さやいんげん 5.00 ▲ 三温糖 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 5.50 ▲ みりん風調味料 1.00 ▲ 水 30.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ▲ おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 50.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ にんじん 30.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ さといも 30.00 ▲ チンゲンサイ 8.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 三温糖 0.60 ▲ こいくちしょうゆ 2.40 ▲ みりん風調味料 0.60 ▲ ごま油 0.40 ▲ じゃがいもでん粉 1.20 ▲ 水 25.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ● 料理酒 20.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 絹揚げ 25.00 ▲ れんこん 15.50 ▲ にんじん 35.00 ▲ さつまいも 15.00 ▲ はくさい 40.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ チンゲンサイ 8.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 三温糖 5.00 ▲ 清酒 15.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 水 80.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ▲ おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 1.50 ▲ 酢 0.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.20 ▲ 水 3.50 ▲ 大豆(ゆで) 9.00 ● はっさく缶 10.00 ▲ カットわかめ 0.51 ● にんじん 4.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 油揚げ 3.00 ▲ たまねぎ 22.00 ▲ 三温糖 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 125.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ▲ おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 1.50 ▲ 酢 0.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.20 ▲ 水 3.50 ▲ 大豆(ゆで) 9.00 ● はっさく缶 10.00 ▲ カットわかめ 0.51 ● にんじん 4.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 油揚げ 3.00 ▲ たまねぎ 22.00 ▲ 三温糖 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 125.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ▲ おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 1.50 ▲ 酢 0.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.20 ▲ 水 3.50 ▲ 大豆(ゆで) 9.00 ● はっさく缶 10.00 ▲ カットわかめ 0.51 ● にんじん 4.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 油揚げ 3.00 ▲ たまねぎ 22.00 ▲ 三温糖 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 125.00																	
	ちくわスライス 8.00 ● キャベツ 35.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ こまつな 12.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 5.10 ● こいくちしょうゆ 1.00 ▲ 酢 0.80			たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ キャベツ 15.00 ▲ はるさめ 5.10 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 料理酒 1.00 ▲ うすくちしょうゆ 3.00 ▲ ごま油 0.50 ▲ 塩 0.05 ▲ こしょう 0.01 水 130.00			白ごま 0.30 ▲ 白すりごま 0.30 ▲ 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ じゃがいも 32.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 120.00			鶏肉 13.00 ● たまねぎ 20.00 ▲ 板こんにやく 12.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 三温糖 0.40 ▲ 酢 2.00 ▲ なたね油 0.50 ▲ 塩 0.12 ▲ こしょう 0.01 豚肉 6.00 ● 料理酒 0.50 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 20.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ アルファベットマカロニ 3.80 ▲ パセリ(乾) 0.03 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 ▲ うすくちしょうゆ 1.40 ▲ 塩 0.25 ▲ こしょう 0.02 ▲ 水 120.00			コッペパン 55.00 ● ブルーベリージャム 15.00 ● 鶏肉 30.00 ● じゃがいもでん粉 3.00 ▲ レバーでん粉付き 20.00 ● 揚げ油 5.00 ▲ トマトケチャップ 4.00 ▲ ウスターソース 1.00 ▲ 三温糖 0.50 ▲ みりん風調味料 0.60 ▲ 水 4.00 ▲ にんじん 18.00 ▲ キャベツ 12.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 三温糖 0.40 ▲ 酢 1.70 ▲ 炒り卵 7.70 ● キャベツ 20.00 ▲ もやし 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ こまつな 12.00 ▲ 三温糖 0.80 ▲ こいくちしょうゆ 1.60 ▲			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.21 栗(甘露煮) 19.99 ● 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ▲ おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 50.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ にんじん 30.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ さといも 30.00 ▲ ミニがんともどき 15.50 ● さやいんげん 5.00 ▲ 三温糖 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 5.50 ▲ みりん風調味料 1.00 ▲ 水 30.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ▲ おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 50.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ にんじん 30.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ さといも 30.00 ▲ チンゲンサイ 8.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 三温糖 0.60 ▲ こいくちしょうゆ 2.40 ▲ みりん風調味料 0.60 ▲ ごま油 0.40 ▲ じゃがいもでん粉 1.20 ▲ 水 25.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ● 料理酒 20.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 絹揚げ 25.00 ▲ れんこん 15.50 ▲ にんじん 35.00 ▲ さつまいも 15.00 ▲ はくさい 40.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ チンゲンサイ 8.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ 三温糖 5.00 ▲ 清酒 15.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 水 80.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ▲ おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 1.50 ▲ 酢 0.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.20 ▲ 水 3.50 ▲ 大豆(ゆで) 9.00 ● はっさく缶 10.00 ▲ カットわかめ 0.51 ● にんじん 4.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 油揚げ 3.00 ▲ たまねぎ 22.00 ▲ 三温糖 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 125.00			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ▲ おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 1.50 ▲ 酢 0.90 ▲ じゃがいもでん粉 0.20 ▲ 水 3.50 ▲ 大豆(ゆで) 9.00 ● はっさく缶 10.00 ▲ カットわかめ 0.51 ● にんじん 4.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 油揚げ 3.00 ▲ たまねぎ 22.00 ▲ 三温糖 10.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ 中みそ 8.50 ● 水 125.00																				
	東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理			東広島市の郷土料理																				
	食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立			食育の日献立																				
	エネ	610 kcal	22.3 g	614 kcal	22.4 g	621 kcal	24.7 g	572 kcal	22.2 g	621 kcal	26.2 g	592 kcal	22.0 g	593 kcal	21.8 g	594 kcal	24.3 g	629 kcal	21.0 g	623 kcal	25.9 g																											
	カルシウム	325 mg	1.4 g	286 mg	2.0 g	335 mg	1.9 g	296 mg	1.5 g	283 mg	2.1 g	313 mg	1.3 g	329 mg	1.0 g	328 mg	1.1 g	288 mg	2.2 g	304 mg	1.7 g																											
	日(曜)	20(月)			21(火)			22(水)			23(木)			24(金)			27(月)			28(火)			29(水)			30(木)			31(金)																			
	献立名	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 荻わかめの中華あえ			牛乳 黒糖パン きのこのクリームスパゲッティ りっちゃんのスラダ			牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) 米が進む! アゲアゲコメカラ (具) 栄養満点! 健康ツナサラダ 秋の味覚たっぷり豚汁口			牛乳 ごはん 肉じゃが ごまじゃこあえ			牛乳 ごはん マーボー豆腐 くらげの中華あえ			牛乳 ごはん スイートシチュー ベーコンと野菜のソテー			牛乳 ごはん さんまの塩焼き 柿なます 鶏団子汁			牛乳 ごはん かぼちゃコロケ フレンチーズサラダ 白いんげん豆のスープ																									
		一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)																						
		牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●																						
		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			黒糖パン 45.00 ● スパゲッティ 23.30 ● 鶏肉 25.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ▲ たまねぎ 25.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ しいたけ 5.80 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.00 ▲ パセリ(乾) 0.03 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 ▲ 米粉 2.50 ▲ 牛乳 25.00 ▲ 有塩バター 0.50 ▲ 塩 0.40 ▲ こしょう 0.02 ▲ 水 30.00			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			豚肉 20.00 ● トウバンジャン 0.20 ▲ おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.30 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 大豆ミート 10.00 ● 水 20.00 ▲ たまねぎ 25.00 ▲ にんじん 12.00 ▲ れんこん 7.70 ▲ ピーマン 7.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.27 ▲ 中みそ 5.20 ▲ 三温糖 1.00 ▲ こいくちしょうゆ 1.50 ▲ ごま油 0.30 ▲ 白すりごま 1.29 ▲			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			鶏肉 50.00 ● 塩 0.23 ▲ こしょう 0.01 ▲ おろしにんにく 0.18 ▲ 糸こんにやく 15.00 ▲ 米粉 7.00 ▲ 揚げ油 5.00 ▲ ツナ油漬け 6.00 ● キャベツ 18.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ きゅうり 6.00 ▲ とうもろこし 3.00 ▲ こいくちしょうゆ 0.48 ▲ 三温糖 1.50 ▲ 酢 0.12 ▲ こしょう 0.01 ▲			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			牛肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ▲ たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ 糸こんにやく 15.00 ▲ じゃがいも 65.00 ▲ 木綿豆腐 25.00 ▲ たまねぎ 5.00 ▲ にんじん 2.00 ▲ たけのこ 5.50 ▲ みりん風調味料 1.00 ▲ 水 20.00 ▲ ちりめん 2.00 ● キャベツ 35.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ きゅうり 12.00 ▲ カットわかめ 0.50 ▲ 三温糖 0.80 ▲ 酢 2.40 ▲ こいくちしょうゆ 1.70 ▲ なたね油 0.80 ▲ 白ごま 1.20 ▲			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			豚肉 25.00 ● 料理酒 0.80 ▲ おろしにんにく 0.25 ▲ おろししょうが 0.25 ▲ トウバンジャン 0.15 ▲ 木綿豆腐 80.00 ● たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ たけのこ 20.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ 塩 7.00 ▲ こしょう 1.00 ▲ 水 70.00			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			鶏肉 30.00 ● 料理酒 0.80 ▲ たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ マッシュルーム 6.00 ▲ さつまいも 35.00 ▲ グリーンピース 4.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 ▲ 有塩バター 1.10 ▲ 米粉 3.20 ▲ 牛乳 20.00 ● 塩 0.35 ▲ こしょう 0.02 ▲ 水 70.00			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			さんま 50.00 ● 塩 0.20 ▲ かき 8.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 三温糖 0.60 ▲ 酢 1.60 ▲ 塩 0.16 ▲ 鶏つくね 20.00 ● 油揚げ 2.50 ▲ たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ 水 7.00 ▲ じゃがいも 20.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ キャベツ 33.00 ▲ こまつな 12.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 25.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ パセリ(乾) 0.03 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.00 ▲ 塩 0.20 ▲ 水 125.00			精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24			かぼちゃコロケ 50.00 ▲ 揚げ油 5.00 ● キャベツ 25.00 ▲ きゅうり 5.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ ダイスチーズ 1.20 ▲ 三温糖 0.48 ▲ 酢 1.40 ▲ なたね油 0.60 ▲ 塩 0.09 ▲ こしょう 0.01 ▲ 豚肉 6	

●:赤のなかまの食べ物(主に体をつくる) ▲:緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える) ■:黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)