



1月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和6(2024)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																	
<p>本年もよろしくお願ひいたします。 「おせち料理」や「七草粥」「鏡開き」などの食文化を伝えていきたいと思ひ、給食でも「松風焼き」や「紅白なます」でスタートし、「七草汁」「ぜんざい」などを出しています。 3年生が学校給食を食べるのも残りあと2ヶ月です。そこで3年生一人ひとりに「思い出給食」を書いてもらって出しています。1月はまずいつも先頭に立って頑張っていた給食委員の「思い出給食」が中心です。人数が多い献立だけでなく思ひの強いものを優先的に出しています。 2年生は2学期に家庭科で献立作成を学びました。提出された課題の中から給食室でも作れる内容で、みんなにも紹介したい「生徒がたてた献立」を12月から順番に出しています。中学生に必要な栄養素を盛り込む様々な工夫をしているものが多かったのでお楽しみに。 1月は学校給食の意義や役割等について理解をしていただく「学校給食週間」があります。明治22年に「おにぎり・塩鮭・漬物」で学校給食が始まり、大正12年頃には「野菜たっぷりみそ汁」が出されるようになり、昭和27年頃には貴重な蛋白源として「鯨の竜田揚げ」がよく出されていた。本校は全学年が揃う28日から給食週間を設定し、「給食のはじまり」に思ひを寄せる献立にしました。また、17日は「阪神・淡路大震災」から30年目ということで、炊き出しでふるまわれた「粕汁」を含め、兵庫県郷土料理を出します。</p>		<p><お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※地元の方の三枝農園さんの大根・白菜等が届きます。 ※家庭科で学習する6群の仲間分けの記載です。 ※減塩メニューの日に減らしたマークがついています。</p>	<p>9日 おめだ汁 紅白なます 松風焼き ざぼろ煮</p>	<p>10日 きんぴらご飯 ぜんざい 七草汁</p>																																																																																																																																																																																	
		<p>表示の説明 ←上の段の数字 エネルギーkcal ←下の段の数字 たんぱく質 g</p> <table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小魚海藻</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td>その他の野菜・果物</td> <td>米麦芋砂糖</td> <td>油脂</td> </tr> </table>	体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂	<p>新年お祝い献立・福島県郷土料理 701kcal 塩分 33.5g 2.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>米</td> <td>赤米</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>みそ</td> <td>小松菜</td> <td>生菜</td> <td>白米</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>帆立貝柱</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>パン粉</td> <td>里芋</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ゆず</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>椎茸</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白ネギ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きくらげ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	赤米	ごま	卵	みそ	小松菜	生菜	白米	三温糖		帆立貝柱			大根	パン粉	里芋					ゆず							椎茸							しょうが							白ネギ							きくらげ				<p>七草・鏡開き献立 744kcal</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>春菊</td> <td>大根</td> <td>白玉粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td>せり</td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td>みつば</td> <td>かぶ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あずき</td> <td></td> <td>大根葉</td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	ごま油	みそ		春菊	大根	白玉粉			生揚げ		せり	白菜				豆腐		みつば	かぶ				あずき		大根葉	ねぎ																																																																				
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																																																																																																																																																																			
たんぱく質	無機質	ビタミン																																																																																																																																																																																			
炭水化物	脂質																																																																																																																																																																																				
1群	2群	3群																																																																																																																																																																																			
4群	5群	6群																																																																																																																																																																																			
肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜																																																																																																																																																																																			
その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂																																																																																																																																																																																			
鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	赤米	ごま																																																																																																																																																																															
卵	みそ	小松菜	生菜	白米	三温糖																																																																																																																																																																																
帆立貝柱			大根	パン粉	里芋																																																																																																																																																																																
			ゆず																																																																																																																																																																																		
			椎茸																																																																																																																																																																																		
			しょうが																																																																																																																																																																																		
			白ネギ																																																																																																																																																																																		
			きくらげ																																																																																																																																																																																		
油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																															
みそ		春菊	大根	白玉粉																																																																																																																																																																																	
生揚げ		せり	白菜																																																																																																																																																																																		
豆腐		みつば	かぶ																																																																																																																																																																																		
あずき		大根葉	ねぎ																																																																																																																																																																																		
<p>13日 成人の日</p>	<p>14日 粉雪揚げパン やきいも サラダ ABC スープ</p>	<p>15日 麦ごはん ごんやの 甘辛炒め 焼き魚 みそ けんちん汁</p>	<p>16日 冬里芋菜たっぷり ジャンボ ぎょうざ</p>	<p>17日 とぶぬし うどんの 酢味噌 粕汁</p>																																																																																																																																																																																	
<p>3年生の思い出給食① 789kcal 28.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>まいたけ</td> <td>もやし</td> <td>パン</td> <td>粉糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>大根</td> <td>グラニュー</td> <td>糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td>トマト缶</td> <td>にんにく</td> <td>糖</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金時豆</td> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>マカロニ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	まいたけ	もやし	パン	粉糖	米油	ウィンナー		にんじん	大根	グラニュー	糖	ごま油	大豆		トマト缶	にんにく	糖	じゃがいも		金時豆			たまねぎ	三温糖	マカロニ					きゃべつ				<p>3年生の思い出給食② 780kcal 31.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>きくらげ</td> <td>蒸し中華麺</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>いか</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>もやし</td> <td>餃子の皮</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td></td> <td>にら</td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きんぴら</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>干し椎茸</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	蒸し中華麺	ごま油	いか		小松菜	もやし	餃子の皮	米油	豚ひき肉		にら	白菜						ねぎ						にんにく						玉ねぎ						きんぴら						干し椎茸			<p>1.17を忘れない 兵庫県郷土料理 660kcal 30.7g</p> <table border="1"> <tr> <td>さば水煮缶</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>里芋</td> <td>三温糖</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>わかめ</td> <td>小松菜</td> <td>うどん</td> <td>大根</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>万能ねぎ</td> <td>白ネギ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	さば水煮缶	牛乳	にんじん	ごぼう	米	里芋	三温糖	みそ	わかめ	小松菜	うどん	大根			油揚げ		万能ねぎ	白ネギ				豆腐							生揚げ																																																																			
豚もも肉	牛乳	まいたけ	もやし	パン	粉糖	米油																																																																																																																																																																															
ウィンナー		にんじん	大根	グラニュー	糖	ごま油																																																																																																																																																																															
大豆		トマト缶	にんにく	糖	じゃがいも																																																																																																																																																																																
金時豆			たまねぎ	三温糖	マカロニ																																																																																																																																																																																
			きゃべつ																																																																																																																																																																																		
豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	蒸し中華麺	ごま油																																																																																																																																																																																
いか		小松菜	もやし	餃子の皮	米油																																																																																																																																																																																
豚ひき肉		にら	白菜																																																																																																																																																																																		
			ねぎ																																																																																																																																																																																		
			にんにく																																																																																																																																																																																		
			玉ねぎ																																																																																																																																																																																		
			きんぴら																																																																																																																																																																																		
			干し椎茸																																																																																																																																																																																		
さば水煮缶	牛乳	にんじん	ごぼう	米	里芋	三温糖																																																																																																																																																																															
みそ	わかめ	小松菜	うどん	大根																																																																																																																																																																																	
油揚げ		万能ねぎ	白ネギ																																																																																																																																																																																		
豆腐																																																																																																																																																																																					
生揚げ																																																																																																																																																																																					
<p>20日 わかめとじゃこの ご飯 きゃべつ 焼き 鶏の 照り焼き おせち おにぎり かきたま 汁</p>	<p>21日 旬のあんかけうどん 赤えびの 天ぷら</p>	<p>22日 麦ごはん さつまいも 小魚の 甘辛 バター炒め きのこ ハンバーグ 根菜みそ汁</p>	<p>23日 高知の田舎寿司 ひじきの かき揚げ2つ 麦みそ汁</p>	<p>24日 高菜飯 きびなごの 天ぷら(4種程度) タイピーン</p>																																																																																																																																																																																	
<p>2-1の生徒が考えた献立 729kcal 31.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>豆腐</td> <td>生菜</td> <td>ねぎ</td> <td>米</td> <td>麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>きくらげ</td> <td>白米</td> <td>上白糖</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>ちりめん</td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>えのきだけ</td> <td>薄力粉</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆の華</td> <td>じゃこ</td> <td></td> <td>えのきだけ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>桜えび</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏ひき肉	牛乳	豆腐	生菜	ねぎ	米	麦	米油	豆腐	わかめ		たまねぎ	きくらげ	白米	上白糖	ごま	卵	ちりめん		きゃべつ	えのきだけ	薄力粉	じゃがいも		大豆の華	じゃこ		えのきだけ					桜えび								<p>3年生の思い出給食③ 660kcal 32.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しめじ</td> <td>うどん</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>チーズ</td> <td>小松菜</td> <td>えのきだけ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>てんぷん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>春巻きの皮</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ピーツ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>はるか</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	しめじ	うどん	米油	油揚げ	チーズ	小松菜	えのきだけ	三温糖		かまぼこ			白菜	てんぷん		鶏むね肉			ねぎ	春巻きの皮					ピーツ	薄力粉					はるか			<p>2-3の生徒が考えた献立 824kcal 31.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>米</td> <td>麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>かえり煮干し</td> <td>小松菜</td> <td>椎茸</td> <td>小町麦</td> <td>バター</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>パン粉</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>さつまいも</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	麦	米油	大豆	かえり煮干し	小松菜	椎茸	小町麦	バター	ごま油	卵			ごぼう	パン粉	ごま油		みそ			大根	三温糖							さつまいも			<p>高知県郷土料理 788kcal 27.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ゆず</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td>昆布</td> <td>小松菜</td> <td>ホールコーン</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>焼き竹輪</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>コーンス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ターチ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>麦みそ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ゆず	米	米油	高野豆腐	昆布	小松菜	ホールコーン	上白糖		焼き竹輪	ひじき		玉ねぎ	薄力粉		枝豆			大根	コーンス		生揚げ				ターチ		麦みそ						<p>熊本県の郷土料理 743kcal 31.2g</p> <table border="1"> <tr> <td>たまご</td> <td>牛乳</td> <td>高菜漬</td> <td>生姜</td> <td>胚芽米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>きびなご</td> <td>にんじん</td> <td>きくらげ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>いか</td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>春雨</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かすら卵</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	たまご	牛乳	高菜漬	生姜	胚芽米	米油	豚こま肉	きびなご	にんじん	きくらげ	三温糖	ごま油	いか			きゃべつ	薄力粉		かまぼこ				春雨		かすら卵					
鶏ひき肉	牛乳	豆腐	生菜	ねぎ	米	麦	米油																																																																																																																																																																														
豆腐	わかめ		たまねぎ	きくらげ	白米	上白糖	ごま																																																																																																																																																																														
卵	ちりめん		きゃべつ	えのきだけ	薄力粉	じゃがいも																																																																																																																																																																															
大豆の華	じゃこ		えのきだけ																																																																																																																																																																																		
桜えび																																																																																																																																																																																					
豚こま肉	牛乳	にんじん	しめじ	うどん	米油																																																																																																																																																																																
油揚げ	チーズ	小松菜	えのきだけ	三温糖																																																																																																																																																																																	
かまぼこ			白菜	てんぷん																																																																																																																																																																																	
鶏むね肉			ねぎ	春巻きの皮																																																																																																																																																																																	
			ピーツ	薄力粉																																																																																																																																																																																	
			はるか																																																																																																																																																																																		
豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	麦	米油																																																																																																																																																																															
大豆	かえり煮干し	小松菜	椎茸	小町麦	バター	ごま油																																																																																																																																																																															
卵			ごぼう	パン粉	ごま油																																																																																																																																																																																
みそ			大根	三温糖																																																																																																																																																																																	
				さつまいも																																																																																																																																																																																	
油揚げ	牛乳	にんじん	ゆず	米	米油																																																																																																																																																																																
高野豆腐	昆布	小松菜	ホールコーン	上白糖																																																																																																																																																																																	
焼き竹輪	ひじき		玉ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																																	
枝豆			大根	コーンス																																																																																																																																																																																	
生揚げ				ターチ																																																																																																																																																																																	
麦みそ																																																																																																																																																																																					
たまご	牛乳	高菜漬	生姜	胚芽米	米油																																																																																																																																																																																
豚こま肉	きびなご	にんじん	きくらげ	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																
いか			きゃべつ	薄力粉																																																																																																																																																																																	
かまぼこ				春雨																																																																																																																																																																																	
かすら卵																																																																																																																																																																																					
<p>27日 とびぬし 大分の 鶏飯 スイート スプリング たんご汁</p>	<p>28日 麦ごはん かき 魚の 天ぷら 野菜 たっぷり みそ汁</p>	<p>29日 おたけ ご飯 治部煮 めった汁</p>	<p>30日 しゃくし菜 ご飯 彩 なまこ みそ ホネ 鯖物汁</p>	<p>31日 昆布ご飯 しんご せんざい 汁</p>																																																																																																																																																																																	
<p>大分県郷土料理 689kcal 27.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>スイーツ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>プリン</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	米油	豚こま肉		小松菜	大根	三温糖	薄力粉		みそ			ねぎ	薄力粉						スイーツ							プリン				<p>給食のはじまり献立・和歌山県郷土料理 704kcal 32.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生菜</td> <td>米</td> <td>麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>大根葉</td> <td>にんにく</td> <td>てんぷん</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>きゃべつ</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たまご</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	牛乳	にんじん	生菜	米	麦	米油	油揚げ		大根葉	にんにく	てんぷん	三温糖	ごま油	みそ		小松菜	きゃべつ	三温糖						たまご	三温糖						ごぼう	白菜						大根				<p>石川県郷土料理 691kcal 27.6g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>かぶ</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>白エビ</td> <td>小松菜</td> <td>椎茸</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>てんぷん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>すだれ</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>さつまいも</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	にんじん	かぶ	米	三温糖		豚こま肉	白エビ	小松菜	椎茸	三温糖			みそ			ごぼう	てんぷん						すだれ	三温糖						じゃがいも	さつまいも			<p>3年生思い出給食④ 埼玉県郷土料理 785kcal 27.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豆腐</td> <td>牛乳</td> <td>しゃくし菜</td> <td>かぶ</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>ちりめん</td> <td>かぶの葉</td> <td>白菜</td> <td>三温糖</td> <td>薄力粉</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃこ</td> <td>ブロッコ</td> <td>にんにく</td> <td>薄力粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>リー</td> <td>玉ねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>小松菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豆腐	牛乳	しゃくし菜	かぶ	米	三温糖	米油	みそ	ちりめん	かぶの葉	白菜	三温糖	薄力粉	ごま油		じゃこ	ブロッコ	にんにく	薄力粉					リー	玉ねぎ	じゃがいも					小松菜					<p>青森県郷土料理 704kcal 28.6g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>糸昆布</td> <td>小松菜</td> <td>しめじ</td> <td>三温糖</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>大根葉</td> <td>大根</td> <td>かき</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>りんご</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	米油	鶏もも肉	糸昆布	小松菜	しめじ	三温糖	薄力粉				大根葉	大根	かき						ねぎ	りんご				
鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	米油																																																																																																																																																																															
豚こま肉		小松菜	大根	三温糖	薄力粉																																																																																																																																																																																
みそ			ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																																	
			スイーツ																																																																																																																																																																																		
			プリン																																																																																																																																																																																		
豚肉	牛乳	にんじん	生菜	米	麦	米油																																																																																																																																																																															
油揚げ		大根葉	にんにく	てんぷん	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																															
みそ		小松菜	きゃべつ	三温糖																																																																																																																																																																																	
			たまご	三温糖																																																																																																																																																																																	
			ごぼう	白菜																																																																																																																																																																																	
			大根																																																																																																																																																																																		
鶏もも肉	牛乳	にんじん	かぶ	米	三温糖																																																																																																																																																																																
豚こま肉	白エビ	小松菜	椎茸	三温糖																																																																																																																																																																																	
みそ			ごぼう	てんぷん																																																																																																																																																																																	
			すだれ	三温糖																																																																																																																																																																																	
			じゃがいも	さつまいも																																																																																																																																																																																	
豆腐	牛乳	しゃくし菜	かぶ	米	三温糖	米油																																																																																																																																																																															
みそ	ちりめん	かぶの葉	白菜	三温糖	薄力粉	ごま油																																																																																																																																																																															
	じゃこ	ブロッコ	にんにく	薄力粉																																																																																																																																																																																	
		リー	玉ねぎ	じゃがいも																																																																																																																																																																																	
		小松菜																																																																																																																																																																																			
油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	米油																																																																																																																																																																															
鶏もも肉	糸昆布	小松菜	しめじ	三温糖	薄力粉																																																																																																																																																																																
		大根葉	大根	かき																																																																																																																																																																																	
			ねぎ	りんご																																																																																																																																																																																	