

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

11月1日(金)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)			11月11日(月)		
献立	パン 牛乳 コーンスープ ポークチャップ りっちゃんのサラダ 		ご飯 牛乳 すまし汁 ハンバーグのれんこんソース 野菜炒め		パン 牛乳 ボークビーンズ かぼちゃコロッケ キャベツの甘酢炒め		ご飯 牛乳 豆乳汁 鶏肉の磯辺揚げ もずく丼		パン 牛乳 鶏肉のフォー あじのマリネ焼き グリーンサラダ  さつまいもスティック		ご飯 牛乳 姫路おでん 大豆のかき揚げ ひね鶏のゆずソテー						
	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンスープ <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> バター <input type="triangle-up"/> 脱脂粉乳 <input type="triangle-up"/> 米粉 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> ごま油 ☐ 豆乳 ☐ 白みそ ☐ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 フォー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンプラー ☐ 砂糖 塩 こしょう チキンスープ		☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 大津産れんこん入りつくね ☐ じゃがいも ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="triangle-up"/> しょうが 削り節(だし)						
献立	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> 塩 こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく トマトケチャップ ウスターソース ☐ でんぷん ☐ サラダ油		☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ サラダ油 トマトケチャップ とんかつソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん	☐ 砂糖 チキンスープ サラダ油 塩 こしょう ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 鶏肉 ☐ あおさ粉 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もずく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ごま油 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ でんぷん	☐ あじ 塩 こしょう ☐ 砂糖 粒入りマスタード ワイン風調味料 米酢 ☐ サラダ油 サラダスパイス ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> ブロッコリー 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう ☐ さつまいもスティック	☐ ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 ☐ サラダ油 こしょう <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 ☐ サラダ油										
	☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> どうもろこし ☐ 塩こんぶ ☐ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう		<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし 塩 ☐ サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 砂糖 チキンスープ サラダ油 塩 こしょう ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ 鶏肉 ☐ あおさ粉 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もずく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ごま油 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ でんぷん	☐ あじ 塩 こしょう ☐ 砂糖 粒入りマスタード ワイン風調味料 米酢 ☐ サラダ油 サラダスパイス ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> ブロッコリー 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう ☐ さつまいもスティック	☐ ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 ☐ サラダ油 こしょう <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 ☐ サラダ油									
献立	11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		11月18日(月)		11月19日(火)						
	ご飯 牛乳 豚汁 さばの有馬焼き ツナおから		ご飯 牛乳 かきたま汁 鶏肉のゆず風味 大豆の磯煮		ご飯 牛乳 野菜のうま煮 キャベツと鶏のハンバーグ はくさいのごま和え		パン 牛乳 肉だんごのスープ あじのエスカベージュ きのこスパゲティ		根菜カレーライス 牛乳 蒸しシュウマイ コーンキャベツ		-食育の日- ご飯 牛乳 じゃぶ にしんの辛味ソース 和風サラダ						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ わかめ ☐ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 ☐ でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ つくね ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ あじ 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パブリカ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ マッシュルーム うすくちしょうゆ ☐ オリーブ油 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛肉 カレー粉 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パブリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ ポークシュウマイ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> どうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん ☐ にしん角切り ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウバンジャン ☐ かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし 塩 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう						
	☐ さば 清酒 ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 山椒粉 ☐ でんぷん ☐ うの花 ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ ごま油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)		☐ 鶏肉 塩 こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ゆず果汁 ☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油		☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ		☐ ビーマン <input type="triangle-up"/> パブリカ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ マッシュルーム うすくちしょうゆ ☐ オリーブ油 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ こしょう		☐ あじ 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> パブリカ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 米酢 ☐ 砂糖 ☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ マッシュルーム うすくちしょうゆ ☐ オリーブ油 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛肉 カレー粉 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ガラムマサラ パブリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ ポークシュウマイ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> どうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん ☐ にしん角切り ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウバンジャン ☐ かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし 塩 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう				

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ 豆腐

☐ かまぼこ

☐ わかめ

☐ にんじん

☐ えのきたけ

☐ 葉ねぎ

☐ 塩

☐ うすくちしょうゆ

☐ 削り節(だし)

☐ 昆布(だし)

☐ 鶏豚ハンバーグ

たまねぎ

れんこん

サラダ油

トマトケチャップ

とんかつソース

砂糖

みりん

でんぷん

にんじん

にら

もやし

塩

サラダ油

こいくちしょうゆ

☐ パン

☐ 牛乳

☐ 豚肉

ワイン風調味料

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

パセリ

☐ 大豆

トマトピューレ

トマトケチャップ

ウスターソース

砂糖

チキンスープ

サラダ油

塩

こしょう

キャベツ

塩

にんじん

☐ チキンハム

サラダ油

米酢

砂糖

ごま油

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ 豚肉

さといも

だいごん

ごぼう

にんじん

葉ねぎ

ごま油

☐ 豆乳

☐ 白みそ

☐ うすくちしょうゆ

削り節(だし)

☐ 鶏肉

☐ あおさ粉

塩

天ぷら粉

油

☐ 豚肉

しいたけ

たまねぎ

にんじん

もずく

しょうが

ごま油

清酒

うすくちしょうゆ

みりん

砂糖

チキンスープ

でんぷん

☐ パン

☐ 牛乳

☐ 鶏肉

フォー

たまねぎ

もやし

にら

レモン果汁

うすくちしょうゆ

ナンブラー

砂糖

塩

こしょう

チキンスープ

☐ あじ

塩

こしょう

砂糖

粒入りマスタード

ワイン風調味料

米酢

サラダ油

サラダスパイス

☐ チキンハム

キャベツ

塩

ブロッコリー

米酢

砂糖

サラダ油

こしょう

さつまいもスティック

☐ ご飯

☐ 牛乳

だいごん

こんにゃく

にんじん

☐ 大津産れんこん入りつくね

じゃがいも

☐ 厚揚げ

砂糖

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

みりん

しょうが

削り節(だし)

☐ 大豆

☐ かまぼこ

たまねぎ

塩

天ぷら粉

油

☐ ひね鶏

清酒

塩

はくさい

にんじん

米酢

うすくちしょうゆ

ゆず果汁

こしょう

サラダ油

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和6年度11月分(11/1~11/29) 姫路市教育委員会

11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)			11月25日(月)			11月26日(火)					
献立	パン 牛乳 ソーススパゲティ いわしフライ ごぼうのごまソテー		ご飯 牛乳 飛鳥汁 鶏肉のゆず香り焼き マーボーだいこん			パン 牛乳 トマじゃが ミンチカツ キャベツとツナのサラダ			ご飯 牛乳 赤出汁 豚肉のしょうが焼き はくさいの煮浸し みかん			ご飯 牛乳 ソコギク タッティギム ナムル					
	☐ パン		☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯					
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳					
	☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ☐ 豚肉 ☐ ちくわ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ とんかつソース ウスターソース ☐ あおさ粉 こしょう		☐ ベーコン ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 牛乳 ☐ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルピューレ ☐ オリーブ油			☐ 豆腐 <input type="triangle"/> いわしだんご <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 根深ねぎ ☐ 豆みそ 削り節(だし)			☐ 豚肉 塩 <input type="triangle"/> しょうが 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ でんぷん					
材料	☐ いわしのカリカリフライ		☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ゆず果汁 みりん 塩			<input type="triangle"/> ミンチカツ ☐ 油			☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ でんぷん			☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 ☐ でんぷん ☐ 油					
	<input type="triangle"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング 塩 ☐ サラダ油		☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが トウバンジャン オイスターソース ごま油 ☐ 豆みそ ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ ☐ サラダ油 ☐ でんぷん			☐ まぐろ油漬け <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 こしょう			<input type="triangle"/> はくさい ☐ 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)			<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle"/> にんじん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油					
11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)			11月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	A	249μgRAE			
献立	パン 牛乳 えびチャウダー たらのフライ ブロッコリーのソテー		ご飯 牛乳 カレーうどん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう			パン 牛乳 もやしのスープ 白身魚のバジル揚げ ジャーマンポテト							B1	0.50mg			
	☐ パン		☐ ご飯			☐ パン							B2	0.58mg			
献立	☐ 牛乳		☐ 牛乳			☐ 牛乳							C	30mg			
	☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ えび ☐ サラダ油 ☐ バター ☐ 米粉 ☐ 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="triangle"/> コーンクリーム 塩 こしょう		☐ うどん ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ カレー粉 ☐ カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)			☐ 豚肉 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ						たんぱく質	31.1g	食塩相当量	3.5g		
献立	☐ たらフライ ☐ 油		☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん			☐ ホキ ワイン風調味料 バジルピューレ 塩 こしょう 黒こしょう ☐ でんぷん ☐ 油		脂質				29.5%	食物繊維	6.7g			
	<input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> キャベツ 塩 ☐ チキンハム うすくちしょうゆ こしょう ☐ サラダ油		<input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん さつま揚げ こんにゃく グリーンピース ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ サラダ油			☐ じゃがいも 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ ベーコン ☐ サラダ油 こしょう		カルシウム				335mg	マグネシウム	102mg			
材料								鉄				2.6mg	亜鉛	3.5mg			
								献立 紹介									
												作ってみませんか？			マーボーだいこん		
												材料 5人分 分量(g)			【作り方】		
												豚ひき肉 ----- 50			①白ねぎはみじん切り、にんにくと		
												だいこん ----- 225			土しょうがはおろす。		
										★ 白ねぎ ----- 25			②だいこんは1cm厚さで、6～				
										にんにく ----- 0.6			8等分のいちょう切りにし、				
										土しょうが --- 0.6			下ゆです。				
										トウバンジャン -- 0.8			③▲の調味料をあわせておく。				
										サラダ油 ----- 0.8			④鍋にサラダ油を熱し、★を入				
										赤みそ ----- 9			れて香りがでたら、豚ひき肉を				
										砂糖 ----- 1.3			入れて炒める。				
										こいくちしょうゆ -- 7.5			⑤②のだいこんを入れて炒め、				
										オイスターソース -- 0.8			③の調味料を入れて煮る。				
										ごま油 ----- 0.4			⑥水で溶いた片栗粉でとろみを				
										片栗粉 ----- 3			つけ、ごま油を加えて仕上げる。				
										水 ----- 適量							