

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和7年度5月分(5/1～5/30) 姫路市教育委員会

5月1日(木)			5月2日(金)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			5月12日(月)		
献立	あんかけ丼 牛乳 蒸しシウマイ じゃがいものきんぴら		—こどもの日献立— ご飯 牛乳 若竹汁 あじの有馬揚げ 五目煮豆 かしわもち			パン 牛乳 ポソレ 肉だんごのケチャップ炒め もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 カレーうどん じゃこの元氣揚げ(米粉) 小松菜のサラダ			ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 和風ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮			ご飯 牛乳 かきたま汁 さわらのゆず香り焼き ひじきの油炒め		
	☐ ご飯 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 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)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> たけのこ ☐ わかめ ☐ 豆腐 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 塩 昆布(だし) 削り節(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 豆腐 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ ☐ ローリエ ☐ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 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 <input type="triangle"/> 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)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし) ☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しめじ ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 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)						
献立	☐ でんぷん 削り節(だし)		☐ あじ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 ☐ でんぷん ☐ 油		☐ 鶏つくね ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ビーマン ☐ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		☐ かえりちりめん <input type="triangle"/> ごぼう ☐ うの花 塩 <input type="triangle"/> レモン果汁 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油		☐ さわら 塩 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん ☐ でんぷん		☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ						
	☐ 牛乳 ☐ ポークシウマイ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ かしわもち		<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ☐ サラダ油 塩		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		☐ 鶏肉 清酒 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん ☐ サラダ油								
献立	☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ サラダ油		☐ 油		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ☐ サラダ油 塩		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ								
	☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ サラダ油		☐ 油		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 ☐ サラダ油 塩		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ								
5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			5月19日(月)			5月20日(火)		
献立	ご飯 牛乳 関東煮 鶏肉の甘酢あん ごぼうのごまソテー		パン 牛乳 レタスのスープ あじのカレー揚げ さっぱり炒め			ご飯 牛乳 キムチスープ 厚揚げの中華煮 和風サラダ			パン 牛乳 クリームシチュー ウインナーの香り揚げ ごまドレッシング和え			—食育の日— ご飯 牛乳 沢煮椀 淡路たまねぎコロッケ たけのこのおかか煮			ご飯 牛乳 八宝菜 白身魚の辛味ソース パンパンジー		
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> レタス <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ はるさめ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぷん		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 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 ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ バター ☐ 牛乳 チキンスープ 塩 こしょう ☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 <input type="triangle"/> バジル ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> まぐろ油漬け ☐ ごま 米酢 砂糖 ☐ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油 <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ 平天 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ ☐ かつおぶし ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 えび <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすら卵 <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ごま油 米酢 ☐ ホキ ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 塩 トウバンジャン						
献立	☐ 鶏肉 清酒 <input type="triangle"/> しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ビーマン 米酢 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ		☐ ごま油 塩 こしょう		☐ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぷん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ								
	☐ チキンハム ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング		☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 塩 うすくちしょうゆ ごま油 ☐ サラダ油		☐ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぷん ☐ チキンハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩		☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 油揚げ ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ								

学校給食献立表(南部学校給食センターB)

令和7年度5月分(5/1～5/30)

姫路市教育委員会

	5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			5月26日(月)			5月27日(火)					
献立	パン 牛乳 ビーフンスープ チリコンカン コーンキャベツ			ご飯 牛乳 みそ汁 とり天 クーペイリチー			チキンカレーライス 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のごま和え			ご飯 牛乳 肉じゃが さばの照り焼き 炒めナムル			ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のかわり揚げ 中華風サラダ					
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯					
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 鶏肉			☐ 牛乳			☐ 牛乳					
	☐ ひね鶏			☐ 豆腐			☐ じゃがいも			☐ 豚肉			☐ 厚揚げ					
	☐ ビーフン			☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ かまぼこ					
献立材料	☐ 厚揚げ			☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ もずく					
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん					
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ たまねぎ			<input type="triangle-up"/> グリーンピース			<input type="triangle-up"/> グリーンピース			<input type="triangle-up"/> えのきたけ					
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ					
献立材料	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ					
	<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> みそ			☐ サラダ油			☐ しょうが			☐ 塩					
	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ みそ			☐ 米粉			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ					
	<input type="triangle-up"/> 塩			☐ 煮干し(だし)			☐ カレー粉			☐ 砂糖			☐ こいくちしょうゆ					
献立材料	☐ ごしょう			☐ 鶏肉			☐ ガラムマサラ			☐ こいくちしょうゆ			☐ 豚肉					
	☐ ごま油			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ パプリカパウダー			☐ さば			☐ こいくちしょうゆ					
	☐ 大豆			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ チキンスープ			☐ 塩			<input type="triangle-up"/> にんにく					
	☐ 豚肉			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			☐ とんかつソース			☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶん					
献立材料	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ 清酒			☐ トマトケチャップ			☐ 砂糖			☐ みそ					
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 塩			☐ こいくちしょうゆ			☐ みりん			☐ みりん					
	<input type="triangle-up"/> ピーマン			☐ 天ぷら粉			☐ 塩			☐ 清酒			☐ うすくちしょうゆ					
	☐ サラダ油			☐ 油			☐ こしょう			☐ でんぶん			☐ ごま油					
献立材料	☐ トマト			☐ 豚肉			☐ 牛乳			☐ こまつな			☐ はるさめ					
	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ にんじん			☐ きびなごフライ			<input type="triangle-up"/> もやし			☐ チキンハム					
	<input type="triangle-up"/> ウスターソース			☐ 油揚げ			<input type="triangle-up"/> 切り干し大根			<input type="triangle-up"/> 塩			<input type="triangle-up"/> キャベツ					
	<input type="triangle-up"/> 塩			<input type="triangle-up"/> 昆布			☐ ごま			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん					
献立材料	☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> しいたけ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが			<input type="triangle-up"/> きゅうり					
	☐ チリパウダー			☐ サラダ油			☐ 砂糖			☐ サラダ油			☐ 塩					
	☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ 米酢			☐ うすくちしょうゆ			☐ 米酢					
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ 砂糖			☐ みりん			☐ ごま油			☐ うすくちしょうゆ					
献立材料	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 鶏肉			☐ 砂糖			☐ ごま			☐ ごま					
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ 昆布			☐ 塩											
	<input type="triangle-up"/> ベーコン			☐ しいたけ			☐ ごま											
	☐ チキンスープ			☐ サラダ油			☐ うすくちしょうゆ											
献立材料	<input type="triangle-up"/> 塩			☐ こいくちしょうゆ			☐ 砂糖											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 天ぷら粉			☐ 米酢											
	<input type="triangle-up"/> ごしょう			☐ 油			☐ 塩											
	<input type="triangle-up"/> ごしょう			☐ 砂糖			☐ こしょう											
5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)			5月平均栄養量(中学校)			ビタミン	A	274μgRAE				
献立	パン 牛乳 オニオンスープ ミンチカツ ツナポテト			あぶたま丼 牛乳 大豆とハムのかき揚げ 野菜のソテー			パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き グリーンサラダ						B1	0.47mg				
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			エネルギー	766kcal		B2	0.56mg				
	☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳						C	25mg				
	☐ ベーコン			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ ベーコン			たんぱく質	29.7g		食塩相当量	3.1g				
	☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ じゃがいも						食物繊維	6.6g				
献立材料	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ かまぼこ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			脂質	30.3%		マグネシウム	97mg				
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん						亜鉛	3.2mg				
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> マカロニ			カルシウム	338mg							
	<input type="triangle-up"/> エリンギ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> エリンギ											
献立材料	<input type="triangle-up"/> パセリ			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> セロリ			鉄	2.8mg							
	<input type="triangle-up"/> チキンスープ			☐ みりん			<input type="triangle-up"/> にんにく											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> サラダ油											
	☐ ミンチカツ			☐ 削り節(だし)			<input type="triangle-up"/> トマト											
献立材料	☐ 油			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ											
	☐ じゃがいも			☐ 大豆			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ											
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> ピッコロハム			☐ 砂糖											
	☐ まぐろ油漬け			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> 塩											
献立材料	☐ サラダドレッシング			☐ 天ぷら粉			☐ オリーブ油											
	<input type="triangle-up"/> 塩			☐ 油			☐ ワイン風調味料											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 豚肉			☐ チキンハム											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> キャベツ											
献立材料	<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> 米酢											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 塩			☐ 砂糖											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ こしょう			☐ サラダ油											
献立材料	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 砂糖			☐ 塩											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 砂糖			☐ こしょう											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 砂糖			☐ こしょう											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ 砂糖			☐ こしょう											
5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)			5月平均栄養量(中学校)			ビタミン	A	274μgRAE				
献立	パン 牛乳 オニオンスープ ミンチカツ ツナポテト			あぶたま丼 牛乳 大豆とハムのかき揚げ 野菜のソテー			パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き グリーンサラダ						B1	0.47mg				
献立材料	☐ パン			☐ ご飯			☐ パン			エネルギー	766kcal		B2	0.56mg				
	☐ 牛乳			☐ 鶏卵			☐ 牛乳						C	25mg				
	☐ ベーコン			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ ベーコン			たんぱく質	29.7g		食塩相当量	3.1g				
	☐ サラダ油			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ じゃがいも						食物繊維	6.6g				
献立材料	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ かまぼこ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			脂質	30.3%		マグネシウム	97mg				
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> 葉ねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん						亜鉛	3.2mg				
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> マカロニ			カルシウム	338mg							
	<input type="triangle-up"/> エリンギ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> エリンギ											
献立材料	<input type="triangle-up"/> パセリ			☐ 砂糖			<input type="triangle-up"/> セロリ			鉄	2.8mg							
	<input type="triangle-up"/> チキンスープ			☐ みりん			<input type="triangle-up"/> にんにく											
	<input type="triangle-up"/> こしょう			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> サラダ油											
	☐ ミンチカツ			☐ 削り節(だし)			<input type="triangle-up"/> トマト											
献立材料	☐ 油			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ											
	☐ じゃがいも			☐ 大豆			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ											
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> ピッコロハム			☐ 砂糖											
	☐ まぐろ油漬け			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> 塩											