

小学校 4月 こんだて表

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて					
あか	手を洗おう	マスクをしよう	換気をしよう		
き					
みどり					
こんだて	8	9 661kcal パスタ クリームソース あつあげサラダ 【鶴小・学校】 おいわいクレープ	10 590kcal ごはん ちんげんさいスープ チンジャオロース あげしゅうまい	11 607kcal バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー パリパリサラダ	12 601kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) あじフライ にくじゃが
	あか	ベーコン、とうにゅう、スキムミルク、みそ、なまあげ	ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく・ぶたにく、しろはなまめ、スキムミルク	わかめ、みそ、あじ、ぶたにく
	き	スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、バター、サラダ油、かたくりこ、さとう、ごま油、ごま、こめこ	こめ、ごま油、サラダ油、さとう、かたくりこ、パン粉、こむぎこ	コッペパン、さとう、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、ぎょうざのかわ、ごま	こめ、サラダ油、じゃがいも、さとう、パン粉、はくりきこ
	みどり	こまつな、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちご	ちんげんさい、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しょうが	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ
こんだて	15 717kcal ごはん さつまじる ぶりのてりやき キャベツしおこんぶあえ 【厚沢部・館小】 おいわいクレープ	16 605kcal さっぱりみそラーメン ちんげんさいナムル ごまポテト	17 642kcal ごはん けんちんじる さばのみそに ほうれんそういそあえ	18 575kcal ミルクパン コーンスープ メンチカツ こまつなのサラダ	19 689kcal むぎごはん チキンカレー わふうサラダ オレンジ
	あか	とりにく、とうふ、みそ、ぶり、こんぶ	ぶたにく、なると、みそ	とりにく、とうふ、さば、みそ、のり	ぎゅうにゅう、とりにく・ぶたにく、ロースハム、ひじき
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ごま、こめこ	ラーメン、サラダ油、コーン、バター、ラーメンスープの素、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、かたくりこ、ごま油、はるさめ	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、カレーフレーク、さとう、ごま油、ごま
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、いちご	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ちんげんさい	れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、いんげん、こまつな
こんだて	22 628kcal ごはん しおワタンスープ とりのからあげ はるさめちゅうか サラダ	23 566kcal おやこうどん あおりのポテト フルーツミックス	24 509kcal たきこみごはん みそしる (とうふ・ねぎ) いわしのしょうがに ブロッコリーの おかかあえ	25 612kcal コッペパン(チョコ系) ポークシチュー チキンナゲット あさりの スパゲティサラダ	26 678kcal ごはん マーボー豆腐 あげはるまき ほうれんそうごまあえ
	あか	ぶたにく、とりにく、ロースハム	たまご、とりにく、あおりの	とりにく、あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ、いわし、かつお	ぶたにく、とりにく、あさり、みそ
	き	こめ、ワタンスープ、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、ごま、こむぎこ、かたくりこ	うどん、かたくりこ、じゃがいも、サラダ油	こめ、こんにゃく、さとう	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、シチューの素、デミグラスソース、さとう、スパゲティ、ごま油、ごま、チョコレートソース
	みどり	にんじん、チンゲンサイ、もやし、めんま、ねぎ、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、みかん、もも、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり
こんだて	29	30 597kcal スパゲティ ミートソース ブロッコリー イタリアンサラダ りんご	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は気象状況や流通により変更することがあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量は麺類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。		
	あか	ぶたにく、だいず、ツナ	こんげつの厚沢部町しよくざい おこめ・じゃがいも・まいたけ		
	き	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、さとう			
	みどり	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、ブロッコリー、りんご			
		小学生平均			
		エネルギー	620kcal		
		たんぱく質	24.9g		
		脂質	20.5g		
		カルシウム	336mg		
		食塩	2.1g		

しょうがっこう 小学校 4月 がつ こんだて表 ひょう アレルギー

厚沢部町総合給食センター
 TEL 56-1147
 FAX 56-1148

令和6年度

		月	火	水	木	金												
献立																		
	あか																	
	き																	
	みどり																	
こんだて	8	9 593kcal	10 590kcal	11 630kcal	12 644kcal													
	振替休業 ふりかえきぎゅうぎょう	パスタ クリームソース あつあげサラダ 【鶴小学校】 おいおいクレープ	ごはん ちんげんさいスープ チンジャオロース あげしゅうまい	バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー パリパリサラダ	ごはん みそしる (えのき・わかめ) とうにゅうコロッケ にくじゃが													
		ベーコン、とうにゅう、みそ、なまあげ	ベーコン、ぶたにく	とりにく・ぶたにく、しろはなまめ	わかめ、みそ、とうにゅう、ぶたにく													
		スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、バター、サラダ油、かたくりこ、さとう、ごま油、こま、こめこ	こめ、ごま油、サラダ油、さとう、かたくり、パン粉、こむぎこ	コッペパン、さとう、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、ぎょうざのかわ、こま	こめ、サラダ油、じゃがいも、さとう、パン粉、はくりきこ													
みどり	こまつな、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちご	ちんげんさい、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しょうが	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ														
こんだて	15 782kcal	16 605kcal	17 601kcal	18 565kcal	19 666kcal													
	ごはん さつまじる とりのてりやき キャベツしおこんぶあえ 【厚沢部・館小】 おいおいクレープ	さつぼろみそラーメン ちんげんさいナムル ごまポテト	ごはん けんちんじる ぶたにくのステーキ ほうれんそういそあえ	ミルクパン コーンスープ メンチカツ こまつなサラダ	むぎごはん チキンカレー わふうサラダ オレンジ													
	とりにく、とうふ、みそ、ぶり、こんぶ	ぶたにく、なると、みそ	とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ、のり	とりにく・ぶたにく、ロースハム、ひじき	とりにく、じゃこ													
	こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、こま、さとう、かたくりこ、こめこ	ラーメン、サラダ油、コーン、バター、ラーメンスープの素、さとう、こま、ごま油、じゃがいも	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、かたくりこ	ミルクパン、サラダ油、コーン、さとう、ごま油、はるさめ	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま油、こま													
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、いちご	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ちんげんさい	れんこん、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし	たまねぎ、いんげん、こまつな	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、だいこん、きゅうり、オレンジ													
こんだて	22 628kcal	23 570kcal	24 570kcal	25 630kcal	26 677kcal													
	ごはん しおワタンスープ とりのからあげ はるさめ ちゅうかサラダ	かしわうどん あおのりポテト フルーツミックス	たきこみごはん みそしる(とうふ・ねぎ) ぶたのしょうがやき ブロッコリーの おかかあえ	コッペパン(チョコリス) ポークシチュー チキンナゲット あさりの スパゲティサラダ	ごはん マーボー豆腐 あげはるまき ほうれんそうごまあえ													
	ぶたにく、とりにく、ロースハム	とりにく、あおのり	とりにく、あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ、ぶたにく、かつお	ぶたにく、とりにく、あさり、みそ	とうふ、ぶたにく、大豆、みそ、ひじき													
	こめ、ワタンスープ、サラダ油、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、こま、こむぎ、かたくりこ	うどん、かたくりこ、じゃがいも、サラダ油	こめ、こんにゃく、さとう	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、シチューの素、デミグラスソース、さとう、スパゲティ、ごま油、ごま、チョコレートソース	こめ、サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ、こま、はるさめ、こむぎこ													
みどり	にんじん、ちんげんさい、もやし、めんま、ねぎ、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、みかん、もも、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ													
こんだて	29	30 597kcal	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は気象状況や流通により変更することがあります。 ★日にちの横の数字はエネルギー量です。 ★塩分量は麺類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。															
	昭和の日 しょうわひ	スパゲティ ミートソース ブロッコリー イタリアンサラダ りんご	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は気象状況や流通により変更することがあります。 ★日にちの横の数字はエネルギー量です。 ★塩分量は麺類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。															
		ぶたにく、だいず、ツナ																
		スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、じゃがいも、こま、さとう																
みどり	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、ブロッコリー																	
こんげつの厚沢部町しょくざい おこめ・じゃがいも・まいたけ																		
<table><tr><th colspan="2">小学生平均</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>627kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>329mg</td></tr><tr><td>食塩</td><td>2.1g</td></tr></table>							小学生平均		エネルギー	627kcal	たんぱく質	25.0g	脂質	21.4g	カルシウム	329mg	食塩	2.1g
小学生平均																		
エネルギー	627kcal																	
たんぱく質	25.0g																	
脂質	21.4g																	
カルシウム	329mg																	
食塩	2.1g																	

中学校 4月 こんだて表

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金												
献立																	
あか	手を洗おう	マスクをしよう	換気をしよう														
き																	
みどり																	
献立	8	9 918kcal	10 781kcal	11 798kcal	12 772kcal												
あか	振替休業	パスタ クリームソース 厚揚げサラダ お祝いクレープ	ごはん ちんげんさいスープ チンジャオロース 揚げしゅうまい	バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー パリパリサラダ	ごはん みそ汁 (えのき・わかめ) あじフライ 肉じゃが												
き		ベーコン、豆乳、スキムミルク、みそ、生揚げ	ベーコン、ぶたにく	牛乳、とりにく・ぶたにく、白花生、スキムミルク	わかめ、みそ、あじ、ぶたにく												
みどり		スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、バター、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油、ごま、米粉	こめ、ごま油、サラダ油、さとう、片栗粉、パン粉、小麦粉	コッペパン、さとう、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ぎょうざの皮、ごま	こめ、サラダ油、じゃがいも、さとう、パン粉、薄力粉												
みどり		こまつな、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちご	ちんげんさい、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しょうが	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ												
献立	15 781kcal	16 774kcal	17 784kcal	18 763kcal	19 899kcal												
あか	ごはん さつまい ぶりの照り焼き キャベツ塩昆布和え	札幌みそラーメン ちんげんさいナムル ごまポテト	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え	ミルクパン コーンスープ メンチカツ 小松菜サラダ アーモンドフィッシュ	むぎごはん チキンカレー 和風サラダ オレンジ												
き	とりにく、とうふ、みそ、ぶり、こんぶ	ぶたにく、なると、みそ	とりにく、とうふ、さば、みそ、のり	牛乳、とりにく・ぶたにく、ロースハム、ひじき、アーモンド、いわし	牛乳、とりにく、じゃこ												
みどり	こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ごま	ラーメン、サラダ油、コーン、バター、ラーメンスープの素、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、片栗粉	ミルクパン、サラダ油、コーン、ベジマメルルウ、さとう、ごま油、はるさめ	こめ、むぎ、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、カレーフレーク、さとう、ごま油、ごま												
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ちんげんさい	れんこん、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし	たまねぎ、いんげん、こまつな	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、だいこん、きゅうり、オレンジ												
献立	22 842kcal	23 724kcal	24 737kcal	25 786kcal	26 900kcal												
あか	ごはん 塩ワタンスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨中華サラダ	親子うどん 青のりポテト フルーツミックス	たきこみごはん みそ汁(とうふ・ねぎ) いわしの生姜煮 アロカリ-おかか和え ヨーグルト	コッペパン(チョコソース) ポークシチュー チキンナゲット あさりの スパゲティサラダ	ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き ほうれん草ごま和え												
き	ぶたにく、とりにく、ロースハム	たまご、とりにく、あおのり	とりにく、油揚げ、みそ、とうふ、わかめ、いわし、かつお節、ヨーグルト	ぶたにく、とりにく、あさり、みそ	とうふ、ぶたにく、大豆、みそ、ひじき												
みどり	こめ、ワタン、サラダ油、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、ごま、小麦粉、片栗粉	うどん、片栗粉、じゃがいも、サラダ油	こめ、こんにゃく、さとう	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、シチューの素、デミグラスソース、さとう、スパゲティ、ごま油、ごま、チョコソース、ヨーグルト	こめ、サラダ油、さとう、ごま油、片栗粉、ごま、はるさめ、小麦粉												
みどり	にんじん、チンゲンサイ、もやし、めんま、ねぎ、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれん草、もやし、たまねぎ												
献立	29	30 746kcal	★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。														
あか	昭和の日	スパゲティ ミートソース ブロッコリー イタリアンサラダ りんご															
き		ぶたにく、大豆、ツナ															
みどり		スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、小麦粉、デミグラスソース、さとう たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、ブロッコリー、りんご															
			今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・まいたけ														
			<table><tr><th colspan="2">中学生平均</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>795kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.7g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>376mg</td></tr><tr><td>食塩</td><td>2.4g</td></tr></table>			中学生平均		エネルギー	795kcal	たんぱく質	31.7g	脂質	24.8g	カルシウム	376mg	食塩	2.4g
中学生平均																	
エネルギー	795kcal																
たんぱく質	31.7g																
脂質	24.8g																
カルシウム	376mg																
食塩	2.4g																

中学校 4月 こんだて表 アレルギー

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金												
献立	   																
あか																	
き																	
みどり																	
8	9 703kcal	10 621kcal	11 782kcal	12 664kcal													
献立	振替休業	パスタ クリームソース 厚揚げサラダ お祝いクレープ	ごはん ちんげんさいスープ チンジャオロース 揚げしゅうまい	バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー パリパリサラダ	ごはん みそ汁 (えのき・わかめ) 豆乳コロッケ 肉じゃが												
あか		ベーコン、豆乳、みそ、生揚げ	ベーコン、ぶたにく	とりにく・ぶたにく、白花豆	わかめ、みそ、豆乳、ぶたにく												
き		スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、バター、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油、ごま、米粉	こめ、ごま油、サラダ油、さとう、片栗粉、パン粉、小麦粉	コッペパン、さとう、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ぎょうざの皮、ごま	こめ、サラダ油、じゃがいも、さとう、パン粉、薄力粉												
みどり		こまつな、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちご	ちんげんさい、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しょうが	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ												
15 787kcal	16 659kcal	17 659kcal	18 602kcal	19 743kcal													
献立	ごはん さつまい 鶏肉の照り焼き キャベツの 塩昆布和え	札幌みそラーメン ちんげんさいナムル ごまポテト	ごはん けんちん汁 豚肉のステーキ ほうれん草の磯和え	ミルクパン コーンスープ メンチカツ 小松菜サラダ アーモンドフィッシュ	むぎごはん チキンカレー 和風サラダ オレンジ												
あか	とりにく、とうふ、みそ、ぶり、こんぶ	ぶたにく、なると、みそ	とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ、のり	とりにく・ぶたにく、ロースハム、ひじき、アーモンド、いわし	とりにく、じゃこ												
き	こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ごま、さとう、片栗粉	ラーメン、サラダ油、コーン、バター、ラーメンスープの素、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、片栗粉	ミルクパン、サラダ油、コーン、さとう、ごま油、はるさめ	こめ、むぎ、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま油、ごま												
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ちんげんさい	れんこん、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし	たまねぎ、いんげん、こまつな	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、だいこん、きゅうり、オレンジ												
22 648kcal	23 612kcal	24 607kcal	25 782kcal	26 768kcal													
献立	ごはん 塩ワタンスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨中華サラダ	かしわうどん 青のりポテト フルーツミックス	たきこみごはん みそ汁(とうふ・ねぎ) 豚の生姜焼き 7ツツリ-おかか和え 豆乳プリン	コッペパン(7ツツリ) ポークシチュー チキンナゲット あさりの スパゲティサラダ	ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き ほうれん草ごま和え												
あか	ぶたにく、とりにく、ロースハム	とりにく、あおのり	とりにく、油揚げ、みそ、とうふ、わかめ、ぶたにく、かつお節、豆乳	ぶたにく、とりにく、あさり、みそ	とうふ、ぶたにく、大豆、みそ、ひじき												
き	こめ、ワタンスープ、サラダ油、はるさめ、コーン、さとう、ごま油、ごま、小麦粉、片栗粉	うどん、片栗粉、じゃがいも、サラダ油	こめ、こんにゃく、さとう	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、シチューの素、デミグラスソース、さとう、スパゲティ、ごま油、ごま、チョコレートソース	こめ、サラダ油、さとう、ごま油、片栗粉、ごま、はるさめ、小麦粉												
みどり	にんじん、ちんげんさい、もやし、めんま、ねぎ、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、ほうれん草、もやし、たまねぎ												
29	30 640kcal	★食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字はエネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましゅう。			<table><tr><th colspan="2">中学生平均</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>676kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>18.9g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>156mg</td></tr><tr><td>食塩</td><td>2.4g</td></tr></table>	中学生平均		エネルギー	676kcal	たんぱく質	24.4g	脂質	18.9g	カルシウム	156mg	食塩	2.4g
中学生平均																	
エネルギー	676kcal																
たんぱく質	24.4g																
脂質	18.9g																
カルシウム	156mg																
食塩	2.4g																
献立	昭和の日	スパゲティ ミートソース ブロッコリー イタリアンサラダ りんご	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・まいたけ														
あか		ぶたにく、大豆、ツナ															
き		スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、小麦粉、デミグラスソース、じゃがいも、ごま、さとう															
みどり		たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、ブロッコリー															