

平成31年4月分 大阪市中学校給食献立表

(デリバリー方式)

米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)・牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用 ※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※ アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
※ 新たに給食を申込む方で食物アレルギーのある方は、中学校までお申し出ください。

大阪市教育委員会事務局

9日(火)	10日(水) 注目	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 注目
煮こみハンバーグ① スパゲッティソテー② ポテトサラダ③ パインアップル缶詰④	【入学・進級祝い献立】 カツカレーライス(深皿) 一口とんかつ② 枝豆④ キャベツのドレッシングあえ③ プチクレープ①	鮪のオーロラ煮① あつあげとじゃがいもの煮もの② 小松菜とコーンの炒めもの③ だいこんの甘酢あえ④	鶏肉の竜田揚げ① ちくわと野菜の炒めもの② 若竹煮③ ブロッコリーのおかかあえ④ すまし汁⑤	鯖のみそ煮① 豚肉と野菜の炒めもの② 切り干しだいこんの煮もの③ 金時豆の煮もの④ うすくず汁⑤	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① れんこんの若草揚げ② 小松菜とにんじんのあえもの③ 牛ひじきそばろ④	中華丼(深皿) 枝豆④ 鶏肉の中華みそ焼き① 大学いも② もやしの中華あえ③	白身魚フライ① ウインナーと野菜のケチャップ煮② グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ きゅうりのドレッシングあえ④
【10日(水)】入学・進級祝い献立 新1年生の入学と、新2・3年生の進級をお祝いする献立です。 「カツカレーライス」は、深皿にご飯を移し、食缶のカレーウをかけ一口とんかつと塩ゆでした枝豆を加えて食べましょう。	注目献立 「カツカレーライス」は、深皿にご飯を移し、食缶のカレーウをかけ一口とんかつと塩ゆでした枝豆を加えて食べましょう。	【11日(木)】鮪のオーロラ煮 「鮪のオーロラ煮」は、大阪市の小学校給食で考案された料理です。南極観測隊が南極に到着したニュースで、観測隊が見たオーロラを紹介していたそうです。その話からイメージされた料理です。	【12日(金)】たけのこ 春を代表する食材で、竹の若芽のことを言います。成長が早く、1週間ほどで『竹』になります。 たけのこは、まっすぐ大きく育つようにという思いをこめた縁起物の食材です。	【15日(月)】 「中華丼」は、深皿にご飯を移し、食缶のあんをかけ、塩ゆでした枝豆を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【16日(火)】 「マヨネーズ」は、小麦を使用しています。	【17日(水)】中華丼 「中華丼」は、深皿にご飯を移し、食缶のあんをかけ、塩ゆでした枝豆を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【18日(木)】グリーンアスパラガス 注目食材 グリーンアスパラガスは、春が旬の野菜です。 野菜はキャベツやレタスは葉、にんじんは根というように種類によって食べる部分が異なります。 グリーンアスパラガスは若い茎の部分を食べる野菜です。
エネルギー 893kcal たんぱく質 25.4g 脂質 29.8g	エネルギー 876kcal たんぱく質 25.9g 脂質 29.8g	エネルギー 799kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.4g	エネルギー 852kcal たんぱく質 30.9g 脂質 28.6g	エネルギー 807kcal たんぱく質 36.0g 脂質 20.2g	エネルギー 798kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.2g	エネルギー 859kcal たんぱく質 34.9g 脂質 20.9g	エネルギー 818kcal たんぱく質 26.8g 脂質 26.2g
① 赤 ハンバーグ 60g 緑 たまねぎ 30g 緑 しめじ 15g 緑 グリンピース(缶) 5g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g 黄 ケチャップ 3g 黄 ハンパシ(濃縮) 3g 水 25g ② 黄 スパゲッティ 10g 塩 0.1g 黄 サラダ油(濃縮) 0.3g 赤 ベーコン 10g 緑 キャベツ 30g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(濃縮) 2g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 10g ウスターソース 2g ③ 黄 じゃがいも 45g 塩 0.4g こしょう 0.01g 緑 きゅうり 8g 塩 0.1g 別 黄 マヨネーズ 1袋 ④ 緑 ハンパシ(濃縮) 30g	② 赤 肉じゃが 30g 黄 油(菜種) 5g 赤 豚肉 20g 緑 しょうが(缶) 1g 緑 にんにく(缶) 0.5g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 トマト(缶) 10g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g 塩 0.3g ローレル 0.01g 黄 カレー(濃縮) 14g 水 100g ④ 緑 むき枝豆(缶) 10g 塩 0.1g 緑 キャベツ 45g 緑 コーン(缶) 5g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g 酢 3g 料理用油(白) 1g こいロしょうゆ 0.5g 黄 サラダ油(濃縮) 1g ① 黄 プチクレープ(イチゴ) 1コ スプーンを忘れないようにしましょう。	① 赤 鮪 50g 緑 しょうが(缶) 0.5g 黄 でんぶ 10g 黄 油(菜種) 8g 黄 ケチャップ 7g 黄 砂糖 1.8g 赤 赤みそ 1.8g ② 赤 あつあげ(缶) 30g 黄 じゃがいも 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(缶) 8g 緑 干しいたけ 1g ② 黄 砂糖 2g みりん 1g うすロしょうゆ 3.5g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 0.6g 水 40g ③ 緑 小松菜(缶) 30g 塩 0.3g 緑 コーン(缶) 10g 黄 サラダ油(濃縮) 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすロしょうゆ 0.9g ④ 緑 だいこん 35g 黄 砂糖 1.5g 酢 1.2g うすロしょうゆ 1.2g	① 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが(缶) 1.5g みりん 2g 料理酒 2.5g こいロしょうゆ 4g 黄 でんぶ 13g 黄 油(菜種) 9g ② 赤 ちくわ 15g 緑 たまねぎ 20g 緑 もやし 35g 緑 にんじん 20g ② 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいロしょうゆ 1.5g ③ 緑 たけのこ(缶) 30g 赤 乾燥わかめ 0.8g 黄 砂糖 0.7g みりん 0.5g うすロしょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 フォッシー(缶) 30g 塩 0.3g こいロしょうゆ 1g 赤 かつおぶし(缶) 0.3g ⑤ 緑 はくさい 35g 塩 0.4g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鯖 60g 緑 しょうが(缶) 1g 黄 砂糖 3g みりん 1.5g ① 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ② 赤 豚肉 30g 料理酒 0.9g 緑 キャベツ 30g 緑 たまねぎ 20g ② 緑 赤パプリカ 10g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 2g ③ 緑 明太子(缶) 7g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(缶) 3g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g うすロしょうゆ 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g ④ 赤 金時豆 10g 黄 砂糖 4g 塩 0.1g こいロしょうゆ 1g 水 15g ⑤ 黄 ふ(小) 1.5g 緑 はくさい 40g 緑 しめじ 10g 赤 乾燥わかめ 1g 塩 0.4g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 黄 でんぶ 2.5g 水 150g	① 赤 鶏肉 80g 料理酒 2.4g 塩 0.2g こいロしょうゆ 1.7g 黄 マヨネーズ 10g ② 緑 れんこん 40g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 でんぶ 1.5g 緑 抹茶 0.1g 塩 0.8g 黄 油(菜種) 5g ③ 緑 小松菜(缶) 35g 塩 0.3g ③ 緑 にんじん 10g 黄 砂糖 1g うすロしょうゆ 2g ④ 赤 牛挽肉 10g 料理酒 0.3g 緑 しょうが(缶) 0.3g 赤 ひじき 1g ④ 黄 サラダ油(濃縮) 0.3g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g うすロしょうゆ 1.5g 黄 いりごま(白) 0.5g	赤 豚肉 20g 料理酒 1.2g 緑 はくさい 65g 緑 明太子(缶) 20g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 干しいたけ 0.5g 緑 しょうが(缶) 0.5g 黄 サラダ油(濃縮) 1g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいロしょうゆ 3g 黄 でんぶ 3g 水 50g ④ 緑 むき枝豆(缶) 10g 塩 0.1g 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが(缶) 0.5g 黄 砂糖 1g 料理酒 1g こいロしょうゆ 2g 赤 赤みそ 1g 黄 テンメシ(缶) 2.3g 黄 さつまいも 50g 黄 油(菜種) 5g みりん 7.5g ② 緑 しょうゆ 3g 黄 砂糖 3.5g 黄 水あめ 5g 黄 いりごま(白) 0.4g ③ 緑 もやし 30g 黄 砂糖 0.3g うすロしょうゆ 1.5g 黄 ごま油 0.02g	① 赤 白身魚フライ 60g 黄 油(菜種) 9g 別 トナカソース 1袋 ② 赤 肉じゃが(缶) 20g 緑 キャベツ 45g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g ② 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 10g 黄 コンソメ(濃縮) 0.5g こいロしょうゆ 1g 黄 でんぶ 1g 水 5g ③ 緑 グリンピース 30g 緑 コーン(缶) 10g 黄 サラダ油(濃縮) 0.4g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすロしょうゆ 1g ④ 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 赤 乾燥わかめ 0.5g 黄 砂糖 0.7g りんご酢 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 サラダ油(濃縮) 0.5g

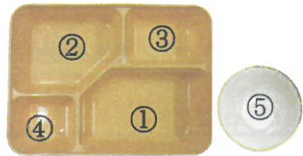
中学校給食(デリバリー方式)について

デリバリー方式の中学校給食は、「学校給食」もしくは「家庭から持参する弁当」との『選択制』により実施しています。

- ・新入生の方は「中学校給食申込確認書(新入生用)」を、締切日までに現在お通いの小学校に提出してください。
- ・学校給食は一度申し込むと自動継続されます。(停止される場合は中学校にお申し出ください。)
- ・学校給食を選択される方のうち、食物アレルギーの対応を希望される場合は、所定の手続きが必要ですので中学校にお申し出ください。



献立内容は予定のため、変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。



平成31年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

デリバリー方式の給食が学校に届くまでの様子を動画(YouTube)で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube「大阪市の学校給食ができるまで！～中学校給食・デリバリー方式～」

[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=eMH2DqhaUV8>



19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
クリームシチュー⑤ ほうれん草④ 白身魚のムニエル① キャベツのピクルス③ オレンジ②	鶏肉のてり焼き① 豚肉と野菜の炒めもの② かぼちの煮もの③ 三度豆のごまあえ④ みそけんちん汁⑤	中華風混ぜご飯① 揚げ点心② 春雨サラダ③ チンゲンサイのオイスターソース炒め④	ポークハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ 野菜コロッケ① レタスとコーンのサラダ③ デコポン②	すき焼き煮① 糸よりのてんぷら② ほうれん草のおひたし③ のりの佃煮④	鶏肉のカレー風味揚げ① ウインナーと野菜のソテー② 海そうサラダ③ パインアップル缶詰④ じゃがいもとコーンのスープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【19日(金)】クリームシチュー 「クリームシチュー」は、 鶏肉や野菜をホワイトソー スで煮こんだ料理です。 塩ゆでしたほうれん草を 加えて食べましょう。	【23日(火)】中華風混ぜご飯 「中華風混ぜご飯」は、 焼き飯をイメージして考えた 料理です。 副食容器に入った具材を ご飯に混ぜて食べましょう。	【24日(水)】デコポン 「デコポン」は、清見オレンジと ボンカンを交配させた柑橘類です。 『でこ』と呼ばれる出っぱりが 特徴(くちょう)で、これが名前の由来 となったそうです。	【25日(木)】佃煮 佃煮は、大阪市の佃という地域 (現：大阪市西淀川区佃)発祥の 料理です。 今日の「のりの佃煮」は、 調理事業者が手づくりしたものです。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー 817kcal たんぱく質 34.4g 脂質 20.3g	エネルギー 862kcal たんぱく質 36.8g 脂質 25.9g	エネルギー 835kcal たんぱく質 22.2g 脂質 27.9g	エネルギー 839kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.0g	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.0g	エネルギー 845kcal たんぱく質 34.1g 脂質 21.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレーパウダー</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>20g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ほうれん草(冷)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.8g</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>①</td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>2g</td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.4g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>③</td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすいしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	赤	鶏肉	30g	卵 乳		料理用ひ(白)	0.7g	赤	ベーコン	10g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	15g	⑤	緑	コーン(冷)	8g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.02g		カレーパウダー	15g	乳 小麦	赤	牛乳	20g	乳		水	130g		④	緑	ほうれん草(冷)	40g			塩	0.4g				赤	白身魚	50g			料理用ひ(白)	0.8g				塩	0.3g			①	①	こしょう	0.03g		黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦		黄	バター	2g	乳		黄	サラダ油(濃煎)	0.4g			緑	キャベツ	40g			黄	砂糖	0.8g			③	③	ワインビネガー	0.8g			塩	0.2g				うすいしょうゆ	0.2g			②	②	緑	オレンジ	1/4コ	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4.2g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>かぼち</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすいしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>つきこんにやく</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>9g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	卵 乳		塩	0.2g		こしょう	0.02g	①	緑	青ねぎ	15g	黄	砂糖	1.4g		みりん	4.2g		こいししょうゆ	4.2g		さんしょう	0.07g	黄	でんぶ	0.4g	赤	豚肉	30g	緑	もやし	30g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		こいししょうゆ	2g	②	緑	かぼち	45g	黄	砂糖	0.4g		みりん	0.3g		うすいしょうゆ	1g		こいししょうゆ	1.3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.2g		水	15g	③	緑	三度豆(冷)	30g		塩	0.3g	④	黄	砂糖	0.9g		こいししょうゆ	1g	黄	いりごま(白)	0.3g	赤	とうふ(冷)	20g	緑	はくさい	20g	緑	たまねぎ	20g	緑	しめじ	10g		つきこんにやく	10g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	2g	赤	赤みそ	9g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>焼き豚</td><td>15g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり卵(冷)</td><td>15g</td><td>卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>春巻</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>肉シユーマイ</td><td>18g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすいしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ(冷)</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>オイスターソース</td><td>0.6g</td><td></td></tr></table>	赤	焼き豚	15g	小麦	赤	いり卵(冷)	15g	卵	緑	たまねぎ	50g		緑	にんじん	15g		①	緑	青ねぎ	8g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g			塩	0.4g			こしょう	0.04g			こいししょうゆ	4g			中華スープの素	0.5g	乳 小麦	②	赤	春巻	35g		肉シユーマイ	18g	小麦	黄	油(菜種)	5g		黄	はるさめ	8g		緑	きゅうり	10g			塩	0.1g		③	黄	砂糖	1g		酢	3g			うすいしょうゆ	2.5g		黄	ごま油	1g		④	緑	チンゲンサイ(冷)	35g	緑	えのきたけ	8g		黄	サラダ油(濃煎)	0.2g			塩	0.1g			こいししょうゆ	0.2g			オイスターソース	0.6g		<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシルウの素</td><td>15g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>黄</td><td>野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>レタス</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすいしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>②</td><td>緑</td><td>デコポン</td><td>1/4コ</td></tr></table>	赤	豚肉	30g	卵 乳		料理用ひ(白)	0.5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		ローレル	0.01g		ハヤシルウの素	15g	小麦		水	150g		④	緑	ブロッコリー(冷)	20g		塩	0.2g		①	黄	野菜コロッケ	50g	黄	油(菜種)	5g	小麦	緑	レタス	25g			塩	0.2g		③	黄	砂糖	0.6g		りんご酢	0.2g			うすいしょうゆ	0.2g		黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		②	②	緑	デコポン	1/4コ	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(圧縮)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつお(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草(冷)</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすいしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>かつお(冷)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤	牛肉	40g	卵 乳		料理酒	1.2g	黄	ふ(圧縮)	2g		糸こんにやく	15g	赤	かつお(冷)	20g	①	緑	たまねぎ	40g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	1.5g		こいししょうゆ	7g		みりん	2g		水	10g	②	赤	糸より	46g		料理酒	1.4g		塩	0.3g	②	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶ	4g	小麦	黄	油(菜種)	7g		緑	ほうれん草(冷)	35g			塩	0.3g		③	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	1g		うすいしょうゆ	2g	④	赤	かつお(冷)	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいししょうゆ	3g		水	20g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>料理用ひ(白)</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>①</td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつお(風乾)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海苔</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>2g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>	赤	鶏肉	80g	卵 乳		料理用ひ(白)	2.4g		塩	0.5g	①	こしょう	0.02g		カレー粉	0.2g		スープ(缶)	0.8g	黄	でんぶ	15g	黄	油(菜種)	8g	赤	かつお(風乾)	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	キャベツ	25g	②	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		こいししょうゆ	0.3g		コンソメの素	0.3g	乳 小麦	赤	ミックス海苔	1.5g	緑	きゅうり	20g		塩	0.2g	③	黄	砂糖	0.8g		酢	1.5g		こいししょうゆ	1.2g	④	緑	パインアップル缶詰	30g	黄	じゃがいも	30g	緑	コーン(冷)	10g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.03g		コンソメの素	2g	乳 小麦		水	150g	
赤	鶏肉	30g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理用ひ(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	緑	コーン(冷)			8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	カレーパウダー	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤	牛乳	20g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	ほうれん草(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	白身魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理用ひ(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	①	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	バター	2g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	サラダ油(濃煎)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	③	ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすいしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	鶏肉	70g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	緑	青ねぎ		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	4.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	さんしょう	0.07g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぶ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑	かぼち	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすいしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	三度豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	つきこんにやく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃煎)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤みそ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	焼き豚	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤	いり卵(冷)	15g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	緑	青ねぎ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	中華スープの素	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	赤	春巻	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	肉シユーマイ	18g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	はるさめ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすいしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	チンゲンサイ(冷)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	えのきたけ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	オイスターソース	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚肉	30g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ハヤシルウの素	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	ブロッコリー(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	黄	野菜コロッケ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	油(菜種)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	レタス	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	りんご酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすいしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	②	緑	デコポン	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	牛肉	40g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ふ(圧縮)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	糸こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	かつお(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	緑	たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤	糸より	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	でんぶ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ほうれん草(冷)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすいしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤	かつお(冷)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鶏肉	80g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理用ひ(白)	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	スープ(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぶ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	かつお(風乾)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	0.3g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤	ミックス海苔	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	酢	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう(白)	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	2g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
スプーンがあると便利です。		「ポークハヤシライス」は、深皿にご飯を移し、食汗のハヤシルウをかけ、塩ゆでしたブロッコリーを加えて食べましょう。		スプーンを忘れないように しましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

《お問合せ先》 ◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校給食課 06-6208-9158

◇給食実施日・手続き等

お子様の通われる中学校

〇〇日(△)	
とんかつ①	
鶏肉と野菜の炒めもの②	
小松菜のおひたし③	
パインアップル缶詰④	
豆腐とわかめのみそ汁⑤	

献立名を表記しています。
献立名の後ろに記載している①、②、
③、④、⑤は、副食用容器の
どの部分に入っているかを表記して
います。



【〇〇日(△)】豚肉	
「豚肉」は、たんぱく質やビタミンB1を豊富に含む食品です。	

食育トピックス等を表記しています。

エネルギー	846kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	26.9g

その日の献立(ご飯と牛乳を含む)の
エネルギー、たんぱく質、脂質の量を
表記しています。

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	
たんぱく質	830kcal
脂質	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	摂取エネルギー全体の20~30%

1か月間の平均で、基準に近づくよう、献立を
作成しています。

別	トンカツソース	1袋
	赤 鶏肉	15g
	緑 たまねぎ	20g
	緑 もやし	30g

食物アレルギーに関する情報を表記
しています。

黄は、7大アレルギーを含む食品を使用し
ていることを示しています。

緑は、7大アレルギーを含む食品と同じ設備
で製造した食品を使用していることを
示しています。(コンタミネーション)

なお、7大アレルギーを含み、かつ同じ設備で
製造した食品を使用する場合は黄と示し
ています。

※7大アレルギー：卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに

食品を3色食品群で表記しています。

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類
赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、魚、卵、豆、海そう類
緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

デリバリー方式の中学校給食は、調理事業者で調理し、弁当箱に入れて届きます。
主食(ご飯)、副食(主菜・副菜)、汁もの、牛乳などを組み合わせて提供し、
みなさんの健やかな成長をサポートします。

副食は調理後すぐに10℃以下にすることで、細菌の繁殖を
防いでいます。

主食(ご飯)や汁ものなどは専用容器で65℃以上に
保温しているので、温かい状態で食べることができます。

「はし」や「スプーン」は、各自で準備しましょう。

