

平成31年度5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

給食を新たに申込む
または申込停止
される方へ

5月分は、
4月 5日(金)
4月 18日(木)
の間に手続きしてください。

※前月分から変更がない場合は手続きは不要です。

＜給食の申込・停止方法＞
次の①②のどちらかの方法により手続きしてください。

①インターネットでの手続き
・インターネット接続のある携帯電話やパソコンを利用して、「中学校給食システム」のマイページにログインして手続きを行います。
・マイページにログインするには、ユーザーIDとパスワードが必要です。

【新1年生の方へ】
・4月中旬に、ユーザーIDとパスワードが記載された「給食利用通知書」が、中学校から通知される予定です。
・6月分の手続きからご利用できます。
【新2・3年生の方へ】
・ユーザーID等については既に中学校から通知済みです。
・ご不明な点がある場合は、お子さまが通われている中学校までお問い合わせください。

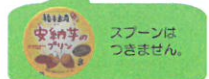
大阪市中学校給食システム 検索

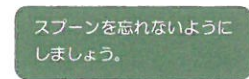


②紙様式での手続き
・給食を申込む場合は、「給食申込書」、申込みを停止する場合は、「給食停止依頼書」に必要事項を記載し、期日までに中学校に提出してください。
・手続きに必要な様式は、中学校で用意しています。

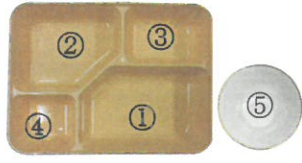


7日(火)	8日(水) 注目	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉の甘辛煮① ししゃもの磯辺揚げ② はくさいの甘酢あえ③ おかか菜っ葉④	【こどもの日の行事献立】 牛肉のきんぴらちらし① 錦糸卵④ ちくわのてんぷら② キャベツのおかかあえ③ 五目汁⑤ 安納いものプリン(別)	鶏肉のレモンしょうゆ風味焼き① かきあげ② ピーマンとじゃこの炒めもの③ ふきの青煮④	さごしのごま焼き① 赤平天とじゃがいもの煮もの② きんぴらごぼう③ 小松菜のあえもの④ みそ汁⑤	てり焼きハンバーグ① マカロニサラダ② さつまいものバター焼き③ ツナとほうれん草のソテー④ オニオンスープ⑤	回鍋肉① 揚げ点心② だいこんのピリ辛あえ③ パインアップル缶詰④	ミンチカツカレーライス(深皿) ミンチカツ① 枝豆④ 小松菜とコーンのソテー③ オレンジ②	豚じゃが① 千草焼き② 揚げたこ焼き③ 高野豆腐のいり煮④	チキンポトフ⑤ ブロッコリー④ 白身魚のフリッター① ミートペンネ② きゅうりのピクルス③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【8日(水)】牛肉のきんぴらちらし ちらし寿司の語源は、寿司飯の中や上に様々な具材を“散らす”ことからきているそうです。 「牛肉のきんぴらちらし」の具をご飯に混ぜ、錦糸卵を散らして食べましょう。		【9日(木)】ふき 「ふき」は日本原産で、特有の香りとほろ苦さが特徴(くしょう)の春から初夏が旬の野菜です。食用としているのは、葉柄(はへい)と言われる葉と茎をつなぐ部分です。 別添のかつおぶしをかけて食べましょう。	【13日(月)】マカロニ マカロニはイタリアの代表的なパスタです。 パスタは大きく『ロングパスタ』と『ショートパスタ』に分類され、マカロニはショートパスタの1つです。今日は『エルボ』という細く曲がったチューブ状のマカロニが登場します。		【15日(水)】ミンチカツカレーライス 「ミンチカツカレーライス」は、深皿にご飯を移し、食缶のカレールウをかけ、塩ゆでした枝豆を加え、ミンチカツを添えて食べましょう。		【17日(金)】チキンポトフ ポトフは、フランスの家庭的な煮込み料理です。今日は鶏肉を主材とした「チキンポトフ」です。 塩ゆでしたブロッコリーを加えて食べましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 829kcal たんぱく質 32.8g 脂質 28.6g	エネルギー 861kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.2g	エネルギー 832kcal たんぱく質 35.4g 脂質 20.5g	エネルギー 824kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.9g	エネルギー 884kcal たんぱく質 27.3g 脂質 28.6g	エネルギー 822kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.3g	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.8g 脂質 27.2g	エネルギー 837kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.4g	エネルギー 886kcal たんぱく質 32.1g 脂質 27.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが(油)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</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(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>ししゃもの磯辺揚げ</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>かつおぶし(油)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん(油)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>1g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	60g	えび	緑	しょうが(油)	1g		料理酒	1.8g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	2g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	②	赤	ししゃもの磯辺揚げ	40g	小麦	黄	油(菜種)	6g		③	緑	はくさい	30g	えび	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	黄	砂糖	1.2g		酢	1.3g		うすロしょうゆ	1.3g	④	赤	かつおぶし(油)	2g	緑	だいこん(油)	1g	黄	いりごま(白)	2g	黄	サラダ油(油)	0.3g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	1g		水	1g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>鶏肉(油)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</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><tr><td>別</td><td>黄</td><td>安納いものプリン</td><td>1コ</td></tr></table>	①	赤	牛挽肉	35g	卵	緑	ごぼう	35g	緑	にんじん	20g		糸こんにゃく	25g	緑	グリーンピース(油)	5g	黄	サラダ油(油)	0.8g		料理酒	0.5g	黄	砂糖	4.7g		塩	0.3g		こいロしょうゆ	4g		酢	6g	赤	こんぶ(粉末)	0.3g	④	赤	鶏肉(油)	25g	赤	ちくわ	30g	小麦	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	油(菜種)	5g	③	緑	キャベツ	35g		こいロしょうゆ	1.5g	赤	かつおぶし(油)	0.3g	⑤	緑	はくさい	30g	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	10g	緑	えのきたけ	10g	赤	乾燥わかめ	0.5g		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	別	黄	安納いものプリン	1コ	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レモン果汁</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>17g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>35g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ふき(水煮)</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</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>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤</td><td>かつおぶし(油)</td><td>1袋</td></tr></table>	①	赤	鶏肉	80g	えび	黄	砂糖	0.8g		みりん	5g		うすロしょうゆ	4g		料理酒	1.5g	緑	レモン果汁	0.7g	黄	サラダ油(油)	0.4g	②	黄	さつまいも	20g	緑	たまねぎ	15g	緑	みつば	5g	黄	小麦粉(薄力)	17g	黄	でんぷん	3g	黄	油(菜種)	6g		塩	0.2g	③	緑	ピーマン	35g	赤	ちりめんじゃこ	10g	黄	砂糖	1.2g		みりん	2g		こいロしょうゆ	2g	黄	サラダ油(油)	1.5g	④	緑	ふき(水煮)	25g	黄	砂糖	0.5g		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	15g	別	赤	かつおぶし(油)	1袋	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ(たれ付き)</td><td>80g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(油)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</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>別</td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>50g</td><td rowspan="10">乳</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>油(油漬用)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</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>コンソメの素</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	赤	ハンバーグ(たれ付き)	80g	卵	黄	マカロニ(油)	8g		塩	0.1g	緑	きゅうり	15g		塩	0.2g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	別	黄	マヨネーズ	1袋	黄	さつまいも	50g	乳		塩	0.1g	黄	バター	1g	赤	油(油漬用)	10g	緑	ほうれん草(冷)	25g		塩	0.2g	黄	サラダ油(油)	0.2g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.9g	⑤	赤	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	35g	乳 小麦	黄	サラダ油(油)	0.3g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.02g		コンソメの素	1.8g		水	150g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>①</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>ギョーザ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青シウマイ</td><td>18g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ドレッシング</td><td>30g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	50g	小麦	緑	しょうが(油)	0.5g	緑	にんにく(油)	0.3g	緑	キャベツ	40g	緑	ピーマン	15g	黄	サラダ油(油)	0.5g	①	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	1g		料理酒	1g	赤	赤みそ	3g		トウバンジャン	0.2g	黄	でんぷん	0.5g		水	20g	②	赤	ギョーザ	30g	赤	青シウマイ	18g	黄	油(菜種)	5g	③	緑	だいこん	40g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	ラー油	0.05g	④	緑	ドレッシング	30g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(油)</td><td>0.5g</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>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>たこ焼き(油)</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>別</td><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>小松菜(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	①	赤	ミンチカツ	40g	小麦	黄	油(菜種)	6g	赤	豚肉	35g	緑	しょうが(油)	0.5g	緑	にんにく(油)	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	②	赤	鶏肉	45g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	緑	青ねぎ	10g	②	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし(油)	0.5g	③	黄	たこ焼き(油)	40g	黄	油(菜種)	4g	別		トンカツソース	1袋	④	緑	小松菜(冷)	30g		塩	0.3g	緑	コーン(冷)	10g	③	黄	サラダ油(油)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.8g	②	緑	オレンジ	1/4コ	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび</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>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>たこ焼き(油)</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>別</td><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>高野豆腐(油)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(油)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	30g	えび	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	②	赤	鶏卵	45g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	緑	青ねぎ	10g	②	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし(油)	0.5g	③	黄	たこ焼き(油)	40g	黄	油(菜種)	4g	別		トンカツソース	1袋	④	赤	高野豆腐(油)	6g	緑	むき枝豆(油)	2g		塩	0.2g	赤	ひじき	0.3g	④	黄	サラダ油(油)	0.2g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	<table><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</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>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>フロッピー(油)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>白身魚フリッター</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>タルタルソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(油)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(油)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>料理用ワケ(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table>	⑤	赤	鶏肉	30g	乳 小麦	黄	じゃがいも	50g	緑	キャベツ	50g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		うすロしょうゆ	1g		コンソメの素	2g		水	150g	④	緑	フロッピー(油)	20g		塩	0.2g	①	赤	白身魚フリッター	40g	黄	油(菜種)	4g	別	黄	タルタルソース	1袋	②	赤	豚挽肉	15g	緑	にんにく(油)	0.1g	黄	マカロニ(油)	10g		塩	0.1g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	15g	黄	オリーブ油	1g		塩	0.1g		こしょう	0.03g		料理用ワケ(白)	2g		ケチャップ	12g		トマトピューレ	5g	③	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.6g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g
①	赤	豚肉	60g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが(油)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	ししゃもの磯辺揚げ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	はくさい	30g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	酢	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	赤	かつおぶし(油)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん(油)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	牛挽肉	35g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	4.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	赤	鶏肉(油)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ちくわ	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	キャベツ		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	緑	はくさい		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	黄	安納いものプリン	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	鶏肉	80g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	レモン果汁	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	黄	さつまいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	小麦粉(薄力)	17g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	ピーマン	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ちりめんじゃこ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	ふき(水煮)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	赤	かつおぶし(油)	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	ハンバーグ(たれ付き)	80g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	マカロニ(油)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	さつまいも	50g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	油(油漬用)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ほうれん草(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	35g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	コンソメの素	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	豚肉		50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	しょうが(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	赤みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トウバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	ギョーザ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	青シウマイ	18g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ラー油	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	ドレッシング	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	ミンチカツ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	豚肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	しょうが(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんにく(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	鶏肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	青ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	黄	たこ焼き(油)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別		トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑	小松菜(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	豚肉	30g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	鶏卵	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	青ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	かつおぶし(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	黄	たこ焼き(油)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別		トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	赤	高野豆腐(油)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	むき枝豆(油)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ひじき	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	黄	サラダ油(油)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	赤	鶏肉	30g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	キャベツ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	コンソメの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	フロッピー(油)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	白身魚フリッター	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	黄	タルタルソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんにく(油)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	マカロニ(油)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理用ワケ(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ケチャップ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					





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年度5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=oMH2DqhaUV8>



20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木) 注目	31日(金)
焼きとり① かぼちゃのてんぷら② はくさいのごまあえ③ 牛ひじきそばろ④ みそけんちん汁⑤	鯖の竜田揚げ① 豚肉と野菜の炒め煮② ほうれん草の煮びたし③ りんご缶詰④	ハヤシライス(深皿) 枝豆④ 鰯フライ① キャベツとコーンのサラダ③ オレンジ②	タンドリーチキン① スパゲッティナポリタン② きゅうりのサラダ③ パインアップル缶詰④	豚肉のトマトソース煮① 白身魚のムニエル② キャベツとにんじんのサラダ③ 白花豆のグラッセ④ ポタージュ⑤	さごしの香草パン粉焼き① 鶏肉と野菜のカレーソーテ② ブロッコリーのドレッシングあえ③ りんご缶詰④ トマトスープ⑤	鶏肉のおろしぼん酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② 小松菜としめじのおひたし③ ひじきの煮もの④	マーボー丼(深皿) 赤魚の中華風味揚げ① 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め③ きゅうりとコーンの中華あえ④ オレンジ②	鯉のしょうゆマヨネーズ焼き① 豚肉と大豆の揚げ煮② ほうれん草とえのきたけのあえもの③ 昆布の佃煮④	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ スペイン風オムレツ① キャベツのピクルス③ 桃ゼリー②
【20日(月)】みそけんちん汁 けんちん汁という名前は鎌倉の建長寺(けんちようじ)という寺の修行僧が、誤って崩したとうふを使い汁ものにしたことから、寺の名前をとって建長汁、それがなまり『けんちん汁』と呼ばれるようになったそうです。 今日は、みそ仕立ての「みそけんちん汁」です。 		【22日(水)】ハヤシライス 「ハヤシライス」は、牛肉が主材です。 深皿にご飯を移し、食缶のハヤシルウをかけ、副食容器の枝豆を加えて食べましょう。 		【23日(木)】タンドリーチキン 「タンドリーチキン」は、インド料理の1つです。ヨーグルトや塩、こしょうにカレー粉などの香辛料を加えたたれに鶏肉を漬けて、こんだ後、香ばしく焼き上げます。 本場インドでは、タンドールという『つぼ釜』で焼かれます。 	【27日(月)】さごし さごしは成長するにつれて『さごしーなぎ→さわら』と呼び名が変わる出世魚です。肉質はやわらかく、あっさりした味の身であることから、焼きものや揚げものなどに使われることが多い魚です。 今日は、「さごしの香草パン粉焼き」で登場します。 		【30日(木)】鯉(かつお) 注目食材 鯉は背が濃い藍色に光り、腹は銀白色にしま模様があります。脂肪分が少ないあっさりとした魚で、加熱するとバサつく肉質をしています。 今日の「鯉のしょうゆマヨネーズ焼き」は、下味にマヨネーズを使い、しっとり仕上げています。 		【31日(金)】ビーフシチュー 「ビーフシチュー」は、牛肉や野菜をブラウンソースで煮こんだ料理です。 ブロッコリーを加えて食べましょう。 
エネルギー 870kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.0g	エネルギー 827kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.4g	エネルギー 870kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.5g	エネルギー 837kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.4g	エネルギー 887kcal たんぱく質 39.6g 脂質 21.5g	エネルギー 842kcal たんぱく質 38.1g 脂質 22.2g	エネルギー 852kcal たんぱく質 33.7g 脂質 29.9g	エネルギー 858kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.2g	エネルギー 842kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.8g	エネルギー 841kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.7g
① 赤 鶏肉 80g 緑 白ねぎ 50g 緑 しょうが(冷) 1.5g 黄 砂糖 1.2g みりん 3g こいししょうゆ 4g ② 緑 かぼちゃ 50g 黄 小麦粉(薄力) 7g 小麦 黄 でんぶ 3g 黄 油(菜種) 7g 塩 0.2g ③ 緑 はくさい 40g 黄 砂糖 1.2g うすロしょうゆ 1.3g 黄 いりごま(白) 0.4g ④ 赤 牛挽肉 10g 料理酒 0.3g 緑 しょうが(冷) 0.3g 赤 ひじき 1g 黄 サラダ油(濃煎) 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 ⑤ 赤 とうふ(冷) 20g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 10g 緑 しめじ 10g 黄 サラダ油(濃煎) 0.3g 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 えび 水 150g	① 赤 鯖 50g 緑 しょうが(冷) 1.5g 料理酒 1g みりん 3g こいししょうゆ 4g 黄 でんぶ 8g 黄 油(菜種) 5g ② 赤 豚肉 25g 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(濃煎) 0.5g 黄 砂糖 1g うすロしょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 20g ③ 緑 ほうれん草(冷) 30g 塩 0.3g 赤 うすあげ 4g 黄 砂糖 0.5g うすロしょうゆ 1.5g 赤 けずりぶし 0.1g えび 水 10g ④ 緑 りんご缶詰 35g	深 赤 牛肉 30g 皿 料理用油(白) 0.5g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(濃煎) 0.5g 皿 トマトピューレ 4g ケチャップ 9g こしょう 0.02g ローレル 0.02g ④ 緑 むき枝豆(冷) 10g 塩 0.1g ① 赤 鰯フライ 40g 小麦 卵 乳 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 キャベツ 35g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.8g ③ 黄 サラダ油(濃煎) 0.3g ② 緑 オレンジ 1/4コ	① 赤 鶏肉 80g 塩 0.3g こしょう 0.03g 緑 にんにく(冷) 0.5g 黄 サラダ油(濃煎) 0.5g 緑 トマト(缶) 10g 黄 砂糖 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g カレー粉 0.4g 赤 ヨーグルト(濃縮) 13g 乳 カレー粉の量 3.5g 小麦 赤 粉末チーズ 0.9g 乳 黄 スパゲッティ 10g 小麦 塩 0.1g 赤 ベーコン 10g 卵 乳 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 緑 ピーマン 10g ② 黄 サラダ油(濃煎) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g ケチャップ 7g トマトピューレ 5g ウスターソース 2g ③ 緑 きゅうり 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.7g ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓						