

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。
※ 新たに給食を申込み方で食物アレルギーのある方は、中学校まで申し出ください。

大阪市教育委員会事務局

給食を新たに申込み
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。
【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

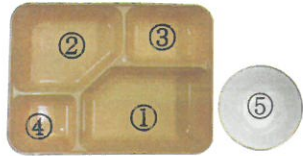


②紙様式での手続き
・給食を申込み場合は、「給食申込書」、申込みを停止する場合は、「給食停止依頼書」に必要事項を記載し、期日までに中学校に提出してください。
・手続きに必要な様式は、中学校で用意しています。



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 注目献立 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></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></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</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>③</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	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	黄	油(菜種)	6g	緑	はくさい	30g	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	③	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></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(煮干)</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></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>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>⑤</td><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>だいこんぶ</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	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(煮干)	0.3g	④	赤	鶏肉(油)	25g	赤	ちくわ	30g	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	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	⑤	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g	赤	だいこんぶ	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></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>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>②</td><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>だいこんぶ</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	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	黄	さつまいも	20g	緑	たまねぎ	15g	緑	みつば	5g	②	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	だいこんぶ	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></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></tr><tr><td>③</td><td>黄</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>か(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>④</td><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></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	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	③	黄	塩	0.1g	黄	バター	1g	赤	か(油漬用)	10g	緑	ほうれん草(冷)	25g		塩	0.2g	④	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	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>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(冷)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</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>肉ジュレマイ</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>パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	緑	しょうが(冷)	0.5g	緑	にんにく(冷)	0.3g	緑	キャベツ	40g	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	肉ジュレマイ	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	パインアップル缶詰	30g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</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(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(冷)</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>深</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>皿</td><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>③</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></td><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	黄	油(菜種)	6g	赤	豚肉	35g	緑	しょうが(冷)	0.5g	緑	にんにく(冷)	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	深	緑	にんじん	15g	皿	黄	サラダ油(油)	0.5g		ローレル	0.01g		こいロしょうゆ	1g		ウスターソース	1g		カレールウの素	15g		水	100g	④	緑	むき枝豆(冷)	10g		塩	0.1g	③	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></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(煮干)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>たこ(冷)</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(煮干)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</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	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(煮干)	0.5g	③	黄	たこ(冷)	40g	黄	油(菜種)	4g	別		トンカツソース	1袋	④	赤	高野豆腐(煮干)	6g	緑	むき枝豆(冷)	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></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>フロッガー(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>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく(冷)</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>②</td><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(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	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	フロッガー(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	赤	豚挽肉	15g	緑	にんにく(冷)	0.1g	黄	マカロニ(油)	10g		塩	0.1g	緑	たまねぎ	15g	②	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(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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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(煮干)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	赤	鶏肉(油)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ちくわ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
⑤	赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	だいこんぶ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	さつまいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	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	だいこんぶ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	か(油漬用)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ほうれん草(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく(冷)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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	肉ジュレマイ	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	パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	赤	ミンチカツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豚肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
深	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
皿	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	カレールウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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(煮干)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	黄	たこ(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
別		トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④	赤	高野豆腐(煮干)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	むき枝豆(冷)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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	フロッガー(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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく(冷)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	マカロニ(油)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	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(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=0MH2DqhaUV8>



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)	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 牛ひじきそぼろ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テー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(けんちょうじ)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『さごしーなぎーさわら』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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 白ねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが(冷)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 かぼちゃ</td><td>50g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 はくさい</td><td>40g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤 牛挽肉</td><td>10g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが(冷)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>赤 ひじき</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>20g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>	①	赤 鶏肉	80g	小麦		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	小麦		黄 小麦粉(薄力)	7g		黄 でんぷん	3g		黄 油(菜種)	7g		塩	0.2g	③	緑 はくさい	40g	小麦		黄 砂糖	1.2g		うすロししょうゆ	1.3g		黄 いりごま(白)	0.4g				④	赤 牛挽肉	10g	小麦		料理酒	0.3g		緑 しょうが(冷)	0.3g		赤 ひじき	1g		黄 サラダ油(菜種)	0.3g		黄 砂糖	1g	小麦		みりん	0.5g		うすロししょうゆ	1.5g		黄 いりごま(白)	0.5g				⑤	赤 とうふ(冷)	20g	えび		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(菜種)	0.3g	えび		赤 赤みそ	9g		赤 白みそ	5g		赤 だしこんぶ	0.6g		赤 けずりぶし	2.3g		水	150g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鯖</td><td>50g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが(冷)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぷん</td><td>8g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤 豚肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 ほうれん草(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>赤 うすあげ</td><td>4g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>35g</td></tr></table>	①	赤 鯖	50g	小麦		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 でんぷん	8g	えび		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	えび		緑 三度豆(冷)	10g	②	黄 サラダ油(菜種)	0.5g		黄 砂糖	1g		うすロししょうゆ	2.5g		こいししょうゆ	2g	えび		赤 けずりぶし	0.5g		水	20g	③	緑 ほうれん草(冷)	30g		塩	0.3g		赤 うすあげ	4g	えび		黄 砂糖	0.5g		うすロししょうゆ	1.5g		赤 けずりぶし	0.1g	④	緑 りんご缶詰	35g	<table><tr><td rowspan="5">深皿</td><td>赤 牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>①</td><td>赤 鰯フライ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	深皿	赤 牛肉	30g	小麦	料理酒(白)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g		トマトピューレ	4g	小麦		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	小麦	①	赤 鰯フライ	40g		黄 油(菜種)	6g	③	緑 キャベツ	35g		緑 コーン(冷)	10g		黄 砂糖	0.8g	小麦		ワインビネガー	1g		塩	0.3g	②	緑 オレンジ	1/4コ	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑 にんにく(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</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>0.02g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤 ヨーグルト(濃縮)</td><td>13g</td></tr><tr><td></td><td>カレーの素</td><td>3.5g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤 粉末チーズ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>黄 スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</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>0.02g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 きゅうり</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>30g</td></tr></table>	①	赤 鶏肉	80g	小麦	塩	0.3g	こしょう	0.02g	緑 にんにく(冷)	0.5g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g		トマト(缶)	10g	小麦		黄 砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	①	赤 ヨーグルト(濃縮)	13g		カレーの素	3.5g	小麦		赤 粉末チーズ	0.9g		黄 スパゲッティ	10g		塩	0.1g		赤 ベーコン	10g		緑 たまねぎ	30g	小麦		緑 にんじん	10g	②	緑 ピーマン	10g		黄 サラダ油(菜種)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	小麦		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	小麦		黄 砂糖	0.7g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g	④	緑 りんご缶詰	30g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 さごし</td><td>60g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>黄 パン粉</td><td>13g</td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>緑 バセリ</td><td>0.7g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 オリーブ油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤 鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>35g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 セロリ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>緑 トマト(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 トマトジュース</td><td>10g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>20g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>120g</td></tr></table>	①	赤 さごし	60g	小麦	黄 パン粉	13g	料理酒(白)	1.7g	塩	0.3g	こしょう	0.02g		緑 バセリ	0.7g	小麦		黄 オリーブ油	0.3g	②	赤 鶏肉	30g		緑 キャベツ	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g	小麦		緑 三度豆(冷)	5g		黄 サラダ油(菜種)	1g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいししょうゆ	2g	小麦		カレー粉	0.5g		コンソメの素	0.5g	③	緑 ブロッコリー(冷)	30g		塩	0.3g		黄 砂糖	0.3g	小麦		酢	0.4g		塩	0.1g		うすロししょうゆ	0.1g		黄 サラダ油(菜種)	0.3g	④	緑 りんご缶詰	35g	小麦		赤 ベーコン	10g		緑 たまねぎ	20g		緑 セロリ	8g		緑 トマト(缶)	15g		緑 トマトジュース	10g	小麦		黄 砂糖	0.5g		塩	0.8g		こしょう	0.02g		うすロししょうゆ	1.5g		スープ(缶)	20g	小麦		水	120g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>緑 しょうが(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 かいわれ大根</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 青ねぎ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>ぼん酢</td><td>6g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</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>0.02g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 小松菜(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤 ひじき</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 ちくわ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr></table>	①	赤 鶏肉	70g	小麦	緑 しょうが(冷)	0.5g	塩	0.6g	こしょう	0.02g	黄 でんぷん	8g		黄 油(菜種)	7g	小麦		緑 かいわれ大根	30g		緑 青ねぎ	3g		ぼん酢	6g	②	赤 豚肉	30g		緑 キャベツ	30g	小麦		緑 たまねぎ	20g		緑 にんじん	20g		黄 サラダ油(菜種)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	小麦		こいししょうゆ	1g	③	緑 小松菜(冷)	30g		塩	0.3g		緑 しめじ	10g		黄 砂糖	0.6g	小麦		うすロししょうゆ	1.7g	④	赤 ひじき	1g		赤 ちくわ	5g		緑 三度豆(冷)	10g		黄 サラダ油(菜種)	0.5g	小麦		黄 砂糖	1.5g		こいししょうゆ	2.5g		赤 だしこんぶ	0.1g		赤 けずりぶし	0.3g		水	20g		<table><tr><td rowspan="5">深皿</td><td>赤 豚挽肉</td><td>30g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>55g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 しょうが(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんにく(冷)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>7.5g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぷん</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤 赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤 鶏肉</td><td>10g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>オイスターソース</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="5">小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑 オレンジ</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table>	深皿	赤 豚挽肉	30g	小麦	赤 とうふ(冷)	55g	緑 たけのこ(缶)	10g	緑 にんじん	15g	緑 しょうが(冷)	0.5g		緑 にんにく(冷)	0.5g	小麦		黄 サラダ油(菜種)	0.5g		トウバンジャン	0.6g		料理酒	2g		こいししょうゆ	4.5g		赤 赤みそ	7.5g	小麦		黄 でんぷん	3.5g		水	50g	①	赤 赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g	小麦		こいししょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g		黄 でんぷん	10g		黄 油(菜種)	8g	③	赤 鶏肉	10g	小麦		緑 たまねぎ	15g		緑 もやし	10g		緑 にんじん	5g		緑 ピーマン	5g		黄 サラダ油(菜種)	0.5g	小麦		黄 砂糖	0.8g		こいししょうゆ	1.2g		オイスターソース	1.3g	④	緑 きゅうり	25g		塩	0.2g	小麦		緑 コーン(冷)	5g		黄 砂糖	0.8g		酢	1.2g		こいししょうゆ	1.8g		黄 ごま油	0.3g		②	緑 オレンジ	1/4コ		<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤 鯉</td><td>60g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが(冷)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぷん</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑 赤パプリカ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤 大豆煮</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>3g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 ほうれん草(冷)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>緑 えのきたけ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤 切り昆布(細)</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table>	①	赤 鯉	60g	卵	料理酒	1.8g	塩	0.2g	こいししょうゆ	2g	黄 マヨネーズ	10g		赤 豚肉	30g	卵		緑 しょうが(冷)	0.5g		料理酒	0.9g		こいししょうゆ	1.5g		黄 でんぷん	7g		黄 油(菜種)	4g	卵	②	緑 たまねぎ	30g		緑 赤パプリカ	5g		赤 大豆煮	10g		黄 サラダ油(菜種)	2g		赤 赤みそ	3g	卵		黄 砂糖	2.5g		みりん	0.5g		こいししょうゆ	1g	③	緑 ほうれん草(冷)	35g		塩	0.3g	卵		緑 えのきたけ	5g		黄 砂糖	1.5g		こいししょうゆ	3g	④	赤 切り昆布(細)	3g		黄 砂糖	1g	卵		こいししょうゆ	3.5g		みりん	1.5g		黄 いりごま(白)	0.5g		水	10g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤 牛肉</td><td>25g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤 鶏卵</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>赤 牛乳</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>緑 かぼちゃ</td><td>20g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄 オリーブ油</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="5">卵</td></tr><tr><td></td><td>うすロししょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄 桃ゼリー</td><td>1コ</td></tr></table>	⑤	赤 牛肉	25g	卵	料理酒(白)	1g	黄 じゃがいも	40g	緑 たまねぎ	40g	緑 にんじん	20g		黄 サラダ油(菜種)	0.5g	卵		塩	0.4g		こしょう	0.02g		ローレル	0.02g		ビーフシチューの素	15g		水	150g	卵	④	緑 ブロッコリー(冷)	20g		塩	0.2g	④	赤 鶏卵	30g		赤 牛乳	2g		緑 かぼちゃ	20g	卵		塩	0.2g	①	赤 ベーコン	10g		緑 ピーマン	10g		黄 オリーブ油	3g		塩	0.3g	卵		こしょう	0.01g	③	緑 キャベツ	40g		黄 砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g		塩	0.2g	卵		うすロししょうゆ	0.2g	②	黄 桃ゼリー	1コ
①	赤 鶏肉	80g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 はくさい	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 牛挽肉	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが(冷)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	赤 とうふ(冷)	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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(菜種)	0.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 赤みそ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鯖	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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 でんぷん	8g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 ほうれん草(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 うすあげ	4g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 りんご缶詰	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
深皿	赤 牛肉	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トマトピューレ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
①	赤 鰯フライ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	ワインビネガー	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鶏肉	80g		小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんにく(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トマト(缶)	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 ヨーグルト(濃縮)	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	カレーの素	3.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 粉末チーズ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	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	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 りんご缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 さごし	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 パン粉	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒(白)	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 バセリ	0.7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 オリーブ油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.3g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	酢	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 りんご缶詰	35g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 セロリ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 トマト(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 トマトジュース	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	スープ(缶)	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	120g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鶏肉	70g		小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑 しょうが(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 かいわれ大根	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 青ねぎ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ぼん酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 キャベツ	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 小松菜(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.6g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	うすロししょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 ちくわ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
深皿	赤 豚挽肉	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 とうふ(冷)	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんにく(冷)	0.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トウバンジャン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 赤みそ	7.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 でんぷん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	赤 鶏肉	10g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 もやし	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	オイスターソース	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 きゅうり	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鯉	60g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 マヨネーズ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 豚肉	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 しょうが(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぷん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	4g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 赤パプリカ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 大豆煮	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 赤みそ	3g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 ほうれん草(冷)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 えのきたけ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 切り昆布(細)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	赤 牛肉	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ビーフシチューの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	150g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
④	緑 ブロッコリー(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 鶏卵	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 牛乳	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 かぼちゃ	20g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 オリーブ油	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	うすロししょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	黄 桃ゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
スプーンがあると便利です。 スプーンがあると便利です。 スプーンがあると便利です。 スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

《お問い合わせ先》 ◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校給食課 06-6208-9158

◇給食実施日・手続き等

お子様の通われる中学校