

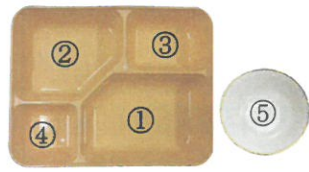
平成30年2月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

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。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

1日(木)	2日(金) 注目	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水) 注目	15日(木)
すき焼き煮① 厚焼き卵② 水菜とはくさいの煮びたし③ キャベツのじゃこ炒め④	【節分の行事献立】 鰯のかば焼き① 豚肉とさといもの煮もの② カリフラワーの柚子の香あえ③ 福々豆④ はくさいのすまし汁⑤	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ サーモンチーズフライ① きゅうりのサラダ③ りんご②	油淋鶏① えびとチンゲンサイの炒めもの② 焼きさつまいも③ もやしのピリ辛あえ④	ポークカレーライス(深皿) 枝豆④ チキンナゲット① だいこんのピクルス③ みかん②	鶏ごぼうご飯① 赤平天とだいこんの煮もの② れんこんのそぼろ炒め③ 小松菜のおひたし④	一口ヒレとんかつ① ツナと野菜の炒めもの② 大豆とひじきの煮もの③ ほうれん草としめじのごまあえ④ うすあげとはくさいのみそ汁⑤	さごしの甘酢だれかけ① 豚肉と野菜の中華風みそ炒め② さつまいものから揚げ③ きゅうりのピリ辛あえ④	ハヤシライス(深皿) 枝豆④ 野菜コロッケ① カリフラワーのドレッシングあえ③ いよかん②	マーマレードチキン① ウインナーと野菜のケチャップ煮② だいこんとコーンのサラダ③ マッシュポテト④
【2日(金)】節分の行事献立 注目献立 節分の日には、「福は内、鬼は外」のかけ声とともに豆をまいたり、鬼が匂いを嫌うと言われる鰯の頭を玄関先に供えたりする風習があります。 今日は行事献立として「鰯のかば焼き」、「福々豆」が登場します。		【6日(火)】油淋鶏(ユーリンチー) 「油淋鶏」という料理名は、もともと1羽の鶏に油をかけてつくられていたことが由来となっているそうです。大きくて鍋に入りきらないため、このような調理法でつくられていたそうです。		【8日(木)】鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は、甘辛く煮た具材を各自でご飯に混ぜ、「きざみのり」をかけて食べましょう。		【9日(金)】ひじき 「ひじき」は、縄文時代の土器と一緒に出土したことから、その頃にはすでに食べられていたと考えられています。 整腸作用のある食物繊維や骨の形成に関係するカルシウムなどを豊富に含みます。		【14日(水)】カリフラワー 注目食材 「カリフラワー」は、キャベツなどと同じアブラナ科で、11月から3月にかけてが旬の野菜です。一般的な白色の他、紫色やオレンジ色のものもあり、ビタミンCを豊富に含みます。旬の風味や歯ごたえを楽しみながら食べましょう。	
エネルギー 773kcal たんぱく質 34.7g 脂質 23.0g	エネルギー 792kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.1g	エネルギー 911kcal たんぱく質 30.5g 脂質 28.8g	エネルギー 802kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.5g	エネルギー 874kcal たんぱく質 28.6g 脂質 28.1g	エネルギー 739kcal たんぱく質 34.6g 脂質 15.4g	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.1g 脂質 26.1g	エネルギー 847kcal たんぱく質 34.5g 脂質 24.7g	エネルギー 856kcal たんぱく質 25.6g 脂質 26.3g	エネルギー 762kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.4g
① 赤 牛肉 40g 料理酒 1.2g 糸こんにゃく 15g 赤 あつあげ(肉) 20g 緑 たまねぎ 40g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g こいロしょうゆ 5g	① 赤 鰯 40g 黄 砂糖 2g みりん 4g こいロしょうゆ 6g 料理酒 4g 黄 サラダ油(菜種) 3g ② 赤 豚肉 15g 黄 さといも(冷) 35g 緑 だいこん 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g 塩 0.2g うすロしょうゆ 2g こいロしょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g	⑤ 赤 牛肉 30g 料理用卵(白) 1.1g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.4g こしょう 0.05g ローレル 0.02g ビーフシチューの素 15g 水 150g ④ 緑 ブロッコリー(固) 25g 塩 0.3g ① 赤 トマト(固) 50g 黄 油(菜種) 8g 緑 きゅうり 20g 塩 0.3g 緑 キャベツ 20g 別 黄 コーン(冷凍) 1袋 ② 緑 りんご 1/4コ	① 赤 鶏肉 80g 緑 しょうが 1g 料理酒 2.4g 塩 0.3g 黄 でんぶん 8g 緑 白ねぎ 10g 黄 砂糖 3g こいロしょうゆ 6g 酢 3g 緑 柚子果汁 2g ② 赤 えび 20g 塩 0.2g 料理酒 1g 緑 チンゲンサイ 25g 緑 たまねぎ 45g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 0.5g 辛味スープの素 0.2g ③ 黄 さつまいも 45g 塩 0.4g 緑 もやし(細) 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g うすロしょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g	① 赤 豚肉 25g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 トマト(缶) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g こいロしょうゆ 1g ウスターソース 1g カレー粉 15g カレー粉 0.2g 水 100g ④ 緑 むき枝豆(冷) 10g 塩 0.1g ① 赤 チキンナゲット 60g 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 だいこん 35g 黄 砂糖 0.9g 塩 0.2g ウインピネガー 0.9g うすロしょうゆ 0.2g ② 緑 みかん 1/2コ	① 赤 鶏肉 50g うすロしょうゆ 1.5g 料理酒 1.5g 緑 ごぼう 35g 赤 うすあげ 7g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 かつおぶし(固) 0.8g 赤 こんぶ(固) 0.5g 黄 砂糖 0.6g みりん 2g 塩 0.2g こいロしょうゆ 2.5g 水 10g 別 赤 きざみのり 1袋 ② 赤 赤平天 30g 緑 だいこん 45g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.5g こいロしょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 緑 れんこん 40g 赤 豚挽肉 10g 緑 しょうが 0.3g 黄 サラダ油(菜種) 0.8g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.4g こいロしょうゆ 2g ④ 緑 小松菜 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g こいロしょうゆ 1g	① 赤 一口ヒレ(肉) 60g 黄 油(菜種) 9g 別 トンカツソース 1袋 ② 赤 ツナ(油漬缶) 12g 緑 たまねぎ 30g 緑 キャベツ 30g 緑 ビーマン 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.01g こいロしょうゆ 1g ③ 赤 大豆煮 15g 赤 ひじき 1g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 砂糖 0.9g みりん 0.5g こいロしょうゆ 3.8g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 ほうれん草 15g 塩 0.2g 緑 しめじ 10g 黄 いりごま(白) 0.3g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g ⑤ 赤 うすあげ 5g 緑 はくさい 30g 緑 もやし(細) 15g 赤 赤みそ 11g 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 さごし 70g 料理酒 1g 緑 白ねぎ 10g 黄 砂糖 1.3g 酢 1.5g こいロしょうゆ 2g 黄 ごま油 1g 水 2g ② 赤 豚肉 25g 緑 しょうが 0.8g 緑 にんにく 0.3g 緑 キャベツ 35g 緑 にんじん 20g 緑 ビーマン 5g 黄 サラダ油(菜種) 1g 黄 砂糖 4.5g こいロしょうゆ 1.5g 赤 赤みそ 4.5g トウバンジャン 0.7g 料理酒 2g ③ 黄 さつまいも 40g 黄 でんぶん 5g 黄 油(菜種) 4g 塩 0.2g ④ 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g	① 赤 牛肉 35g 料理用卵(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 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g ハヤシの素 15g 水 150g ④ 緑 むき枝豆(冷) 6g 塩 0.1g ① 黄 野菜コロッケ 50g 黄 油(菜種) 5g ③ 緑 カリフラワー 30g 酢 0.2g 黄 砂糖 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.01g りんご酢 0.7g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g ② 緑 いよかん 1/4コ	① 赤 鶏肉 70g 塩 0.2g こしょう 0.02g ② 赤 マーマレード 8g 緑 にんにく 0.4g こいロしょうゆ 3g 料理用卵(白) 1.3g ③ 赤 鶏肉(固) 15g 緑 キャベツ 45g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 ビーマン 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 10g こいロしょうゆ 1g 黄 でんぶん 1g コンソメの素 0.5g 水 5g ④ 緑 だいこん 35g 緑 コーン(冷) 5g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g 酢 2g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 1g ⑤ 黄 じゃがいも 40g 緑 むき枝豆(冷) 3g 塩 0.3g こしょう 0.02g 赤 牛乳 5g 黄 バター 1.5g

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30年2月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般
◇給食実施日・手続き等

大阪市教育委員会事務局 学校給食課
06-6208-9158
お子様の通われる中学校

【2月分/給食の新規申込または申込停止の手続き期間】1月5日(金)~1月18日(木)

※申込内容(申込・停止)に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。

(一度申し込まれると、自動継続されます)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーIDとパスワードを入力して、マイページにログインできます。

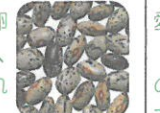
※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。

※手続き方法などは、平成29年度中学校給食(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム

検索



16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火) 注目	28日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ビビンバ 肉炒め・ほうれん草① ナムル② キムチの炒めもの③ パインアップル缶詰④ 豆腐のスープ⑤	鰯の甘辛だれかけ① 鶏肉とこんにゃくの煮もの② ほうれん草のごまあえ③ キャベツとたくあんの炒めもの④ ふとたまねぎのみそ汁⑤	鶏肉とねぎのしょうが焼き① 干しずいきの炒め煮② もやしのおひたし③ かぶの煮もの④	中華丼(深皿) うずら卵④ 揚げギョーザ① チンゲンサイとコーンの炒めもの③ りんご②	豚肉の甘辛炒め① ちくわの磯辺揚げ② ブロッコリーのからしあえ③ うずら豆の煮もの④	鯖のごま焼き① 鶏肉と野菜の煮もの② さといもの田楽③ のりの佃煮④ ふとだいこんのすまし汁⑤	フライドチキン① 焼きとうもろこし③ キャベツとにんじんのサラダ④ いよかん② トマトのスープ⑤	赤魚の中華風味揚げ① 春雨サラダ② チンジャオニューロウスー③ もやし炒め④	カレー丼(深皿) 枝豆④ 鶏肉とさといもの煮もの① ごぼうサラダ② みかん缶詰③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【19日(月)】鰯(ぶり) 「鰯」は、12月～2月頃が旬の魚です。関西では、ツバス⇒ハマチ⇒メジロ⇒ブリと、大きさにより呼び名が変わる出世魚です。目の辺りから尾にかけて黄色い線があり、黄色の尾びれが特徴です。英語では、「イエローテール」と言います。 		【21日(水)】りんご 「りんご」は、秋から冬が旬の果物です。数多くの品種があり、「ふじ」や「つがる」、「王林」などが生産量の上位を占めます。都道府県別の生産量は、青森県が約60%となっています。 		【22日(木)】うずら豆 「うずら豆」は、種皮の模様がうずら卵に似ていることから、この名前がつけられたそうです。 		【26日(月)】いよかん 「いよかん」の名前は、主な生産地の伊予の国(現在の愛媛県)にちなんでつけられたそうです。果肉を包んでいる薄皮には、食物繊維の一種であるペクチンが豊富に含まれています。 		【27日(火)】チンジャオニューロウスー 「チンジャオニューロウスー」は、細切りのピーマンと牛肉を炒めた中国料理です。中国では、豚肉を使う場合は「チンジャオロウスー」、牛肉を使う場合は「チンジャオニューロウスー」と区別されます。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 776kcal たんぱく質 33.2g 脂質 20.1g	エネルギー 816kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.1g	エネルギー 771kcal たんぱく質 37.4g 脂質 19.3g	エネルギー 884kcal たんぱく質 25.2g 脂質 29.3g	エネルギー 756kcal たんぱく質 31.5g 脂質 18.9g	エネルギー 793kcal たんぱく質 37.3g 脂質 19.4g	エネルギー 827kcal たんぱく質 27.4g 脂質 28.8g	エネルギー 794kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.1g	エネルギー 895kcal たんぱく質 32.8g 脂質 26.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし(細)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.15g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい(キムチ)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑 ハカア缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	豚挽肉	60g	☆	緑	にんにく	0.2g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g		料理酒	1.1g		こいロしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1.2g	黄	塩	0.1g		みりん	0.7g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	ごま油	0.4g	黄	いりごま(白)	0.3g	緑	だいこん	30g	☆	緑	もやし(細)	30g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.3g		酢	1.2g		うすロしょうゆ	0.8g	黄	ごま油	0.5g	黄	ラー油	0.15g	別	赤 きざみのり	1袋	緑	はくさい(キムチ)	25g	緑	むき枝豆(冷)	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	黄	砂糖	0.2g		こいロしょうゆ	0.3g	④	緑 ハカア缶詰	30g	赤	とうふ	30g	緑	たまねぎ	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		中華スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鰯</td><td>60g</td><td rowspan="10">①</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</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>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</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>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たくあん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(白玉)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鰯	60g	①		料理酒	2g		塩	0.2g	黄	砂糖	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぶ	0.5g		水	15g	赤	鶏肉	20g		こんにゃく	15g	緑	れんこん	20g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃煎)	0.8g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2g	黄	いりごま(白)	0.5g	緑	キャベツ	20g	緑	たくあん	8g	黄	ごま油	0.2g		こいロしょうゆ	0.2g	黄	ふ(白玉)	1.5g	緑	たまねぎ	30g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんが	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">①</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しずいき</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんが</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぶ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr></table>	赤	鶏肉	80g	①	緑	白ねぎ	50g	緑	しょうが	1.5g	黄	砂糖	1.2g		みりん	3g		こいロしょうゆ	4g	緑	干しずいき	3g	赤	豚肉	20g	赤	うすあげ	15g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんが	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	25g	緑	もやし	30g	黄	砂糖	0.3g		うすロしょうゆ	1.2g	緑	かぶ	35g	黄	砂糖	2g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">深皿</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</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>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</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>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤 ギョーザ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</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(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 りんご</td><td>140g</td></tr></table> スプーンを忘れないようにしましょう。	赤	豚肉	30g	深皿	緑	たまねぎ	40g	緑	はくさい	40g	緑	にんじん	20g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	1g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	4g	黄	でんぶ	5g		水	50g	赤	うずら卵(缶)	23g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	1g		中華スープの素	0.2g	黄	でんぶ	1g		水	15g	①	赤 ギョーザ	60g	黄	油(菜種)	6g	緑	チンゲンサイ	30g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	0.5g	②	緑 りんご	140g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">①</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>砂糖</td><td>1.5g</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>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あおさ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</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>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	赤	豚肉	60g	①		料理酒	1.8g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		砂糖	1.5g		みりん	2g		こいロしょうゆ	4.5g	赤	ちくわ(小)	20g	黄	小麦粉(薄力)	4g		塩	0.1g	赤	あおさ	0.1g	黄	油(菜種)	3g	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g		洋がらし	0.1g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		水	15g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>60g</td><td rowspan="10">①</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</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></td><td>こいロしょうゆ</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><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>八丁みそ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつお(缶)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(小)</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤	鯖	60g	①		料理酒	1.8g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	3g	黄	すりごま(白)	1g	黄	いりごま(白)	2g	赤	鶏肉	25g	緑	れんこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	黄	さといも(冷)	40g	赤	赤みそ	5g	赤	八丁みそ	3g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		料理酒	2g	黄	でんぶ	0.1g		水	4g	赤	かつお(缶)	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		水	20g	黄	ふ(小)	1g	緑	だいこん	30g	緑	はくさい	30g		塩	0.5g		うすロしょうゆ	4g	赤	だしこんが	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">①</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カットコーン(缶)</td><td>35g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑 いよかん</td><td>140g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマトジュース</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>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>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>120g</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	①	緑	しょうが	1g	緑	にんにく	0.6g		塩	0.5g		こいロしょうゆ	0.6g	黄	でんぶ	10g	黄	油(菜種)	8g	緑	カットコーン(缶)	35g	③	緑 みりん	1g		こいロしょうゆ	1.6g	緑	キャベツ	20g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.2g		ワインビネガー	0.6g		うすロしょうゆ	0.2g	②	緑 いよかん	140g	緑	トマト(缶)	15g	緑	トマトジュース	10g	赤	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	20g	緑	セロリー	8g	黄	砂糖	0.5g		塩	0.8g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	1.5g		スープ(缶)	20g		水	120g	<table><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td><td rowspan="10">①</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></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</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>黄</td><td>でんぶ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>7.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>春雨</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</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>②</td><td>緑 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 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>オリーブオイル</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr></table>	赤	赤魚	50g	①		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	でんぶ	10g	黄	サラダ油(濃煎)	7.5g	黄	春雨	8g	緑	キャベツ	25g	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	②	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	赤	牛肉	12g		料理酒	0.2g		こいロしょうゆ	0.2g	緑	ピーマン	15g	緑	たけのこ(缶)	8g	③	緑 しょうが	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		こいロしょうゆ	0.6g		オリーブオイル	0.6g	黄	でんぶ	0.3g	緑	もやし	40g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		塩	0.5g		こしょう	0.01g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">深皿</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんが</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</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></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>①</td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</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><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>③</td><td>緑 みかん缶詰</td><td>42g</td></tr></table> スプーンを忘れないようにしましょう。	赤	豚肉	30g	深皿	緑	しょうが	0.5g	赤	うすあげ	5g	緑	たまねぎ	60g	緑	しめじ	8g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		カレー粉	0.2g		こいロしょうゆ	2g	赤	だしこんが	0.4g	赤	けずりぶし	1.6g		水	100g	④	緑 むき枝豆(冷)	10g		塩	0.1g	赤	鶏肉	30g	黄	さといも(冷)	35g	緑	にんじん	15g	緑	れんこん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	①	黄 砂糖	1g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	ごぼう	45g	緑	きゅうり	15g	緑	コーン(冷)	10g	黄	砂糖	1.5g		こいロしょうゆ	2g		水	30g	別	黄 マヨネーズ	1袋	③	緑 みかん缶詰	42g
赤	豚挽肉	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ごま油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	もやし(細)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ラー油	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
別	赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	はくさい(キムチ)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑 ハカア缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	とうふ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	中華スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鰯	60g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	れんこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たくあん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ごま油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ふ(白玉)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	80g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	白ねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	しょうが	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	干しずいき	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	うすあげ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんが	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	かぶ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	30g	深皿																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	うずら卵(缶)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	中華スープの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤 ギョーザ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	緑 りんご	140g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	60g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	あおさ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鯖	60g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	すりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	さといも(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	八丁みそ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	かつお(缶)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	ふ(小)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	70g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんにく	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	カットコーン(缶)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	緑 いよかん	140g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	トマト(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	トマトジュース	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	セロリー	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	スープ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	120g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	赤魚	50g	①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	春雨	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	牛肉	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	料理酒	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	オリーブオイル	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	豚肉	30g	深皿																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	さといも(冷)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	ごぼう	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
別	黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑 みかん缶詰	42g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

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

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=qMH2DqhaUV8>

