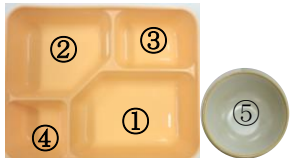


栄養価は米飯（220g）、牛乳（200ml）を含んだものを表記しています。

大阪市教育委員会事務局

献立内容は予定ですので変わることがあります。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。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

1 3 日 (火)			1 4 日 (水)			1 5 日 (木)			1 6 日 (金)			1 9 日 (月)			2 0 日 (火)			2 1 日 (水) <div>注目</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② いかてんぷら③ 小松菜とたくあんのごま炒め④			鯖のてり煮① 鶏肉と野菜の煮もの② さつまいもの甘煮③ 大福豆の煮もの④ みそ汁⑤			豚肉の中華みそ焼き① いかと野菜のうま煮② キャベツのオイスターソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④			クリームシチュー⑤ ブロッコリー④ サーモンフライ① だいこんのドレッシングあえ③ りんご②			豚肉のおろしじょうゆ焼き① 一口がんとじゃがいもの煮もの② れんこんのてんぷら③ みかん缶詰④ すまし汁⑤			鶏肉のトマトソース煮① スペイン風オムレツ② ほうれん草ともやしのソテー③ きゅうりとコーンのドレッシングあえ④			【冬至の行事献立】 鯖のてり焼き① かぼちゃの煮もの③ かぶの柚子の香あえ④ りんごゼリー② 豚汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【14 日 (水)】 大福豆(おおふくまめ) <div></div> <div>たんぱく質を多く含んでいます。 この豆は、西日本では「斗六豆」とも呼ばれています。</div>						【16 日 (金)】 クリームシチュー <div></div> <div>食べる時は副食容器に入った「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。</div>						【21 日 (水)】 冬至 <div>「冬至」とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。 冬至には風邪をひかないようにと、「かぼちゃの料理」や「あずきがゆ」を食べたり、柚子湯に入ったりします。</div> <div>冬至の行事献立</div> <div></div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー 8 1 5 kcal たんぱく質 3 4 . 3 g 脂 質 2 5 . 6 g			エネルギー 8 2 3 kcal たんぱく質 3 2 . 9 g 脂 質 1 8 . 6 g			エネルギー 7 8 1 kcal たんぱく質 3 3 . 8 g 脂 質 2 5 . 2 g			エネルギー 8 2 3 kcal たんぱく質 2 9 . 4 g 脂 質 2 1 . 3 g			エネルギー 8 2 1 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 2 2 . 7 g			エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 2 2 . 9 g			エネルギー 8 5 7 kcal たんぱく質 3 4 . 9 g 脂 質 2 2 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="13">☆</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(粉末)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td><td>えび かに</td></tr><tr><td rowspan="9">②</td><td>赤 け(油漬缶)</td><td>20g</td><td rowspan="9">☆</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>こいロしようにゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td rowspan="2">③</td><td>赤 いかてんぷら</td><td>30g</td><td>卵 乳 小麦 えび</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑 小松菜</td><td>20g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td></td><td>たくあん</td><td>8g 小麦</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table>			赤	鶏肉	50g	☆		うすロしようにゆ	1.5g		料理酒	1.5g	緑	ごぼう	35g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	かつおぶし(粉末)	0.8g	赤	こんぶ(粉末)	0.5g	黄	砂糖	0.6g		みりん	2g		塩	0.2g		こいロしようにゆ	2.5g		水	10g	別	赤 きざみのり	1袋	えび かに	②	赤 け(油漬缶)	20g	☆	緑 キャベツ	40g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	15g	緑 ビーマン	10g	黄 サラダ油(濃製)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	こいロしようにゆ	2.8g	③	赤 いかてんぷら	30g	卵 乳 小麦 えび	黄 油(菜種)	5g		④	緑 小松菜	20g	☆		たくあん	8g 小麦	黄 ごま油	0.2g			こいロしようにゆ	0.2g	黄 いりごま(白)	0.7g		<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>鯖のてり煮</td><td>50g</td><td rowspan="9">小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</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>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>黄 さつまいも</td><td>35g</td><td rowspan="4">☆</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>赤 大福豆</td><td>6g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>水</td><td rowspan="4">25g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td><td rowspan="5"></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	鯖のてり煮	50g	小麦	赤	鶏肉	25g		こんにやく	15g	緑	れんこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	砂糖	1g		うすロしようにゆ	2g		こいロしようにゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	20g		③	黄 さつまいも	35g	☆	黄 砂糖	3g		こいロしようにゆ	2g		水	15g	④	赤 大福豆	6g		黄 砂糖	1.6g		塩	0.1g		うすロしようにゆ	0.5g			水	25g	赤 うすあげ	5g	緑 はくさい	30g	緑 だいこん	30g	⑤	赤 乾燥わかめ	0.5g		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	<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉(肩ロ)</td><td>70g</td><td rowspan="8">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="4">①</td><td></td><td>料理酒</td><td rowspan="4">1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>テンメンジャン</td><td>2.3g 小麦</td></tr><tr><td rowspan="7"></td><td>赤 いか</td><td>25g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>黄 サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>こいロしようにゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td>豚骨スープ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>黄 サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>オイスターソース</td><td rowspan="4">0.5g 小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="3"></td><td></td><td>酢</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>			赤	豚肉(肩ロ)	70g	☆	緑	しょうが	1g	黄	砂糖	1g	①		料理酒	1g		こいロしようにゆ	2g	赤 赤みそ	1g		テンメンジャン	2.3g 小麦		赤 いか	25g	☆		料理酒	0.8g	緑 たまねぎ	30g	緑 チンゲンサイ	20g	緑 たけのこ(缶)	10g	緑 にんじん	15g	緑 干しいたけ	1g	②	黄 サラダ油(濃製)	0.5g			塩	0.4g		こしょう	0.02g	こいロしようにゆ	2.5g		黄 でんぷん	1g			豚骨スープ(缶)	25g	緑 キャベツ	30g	緑 むき枝豆(冷)	10g	③	黄 サラダ油(濃製)	0.5g			塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしようにゆ	1g			オイスターソース	0.5g 小麦	緑 きゅうり	35g		塩	0.3g	黄 砂糖	0.8g			酢	1.2g		うすロしようにゆ	1.2g	<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td><td rowspan="9"></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="4">⑤</td><td>緑 ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td rowspan="4">乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 牛乳</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑 ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 サーモンフライ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td rowspan="4">0.2g</td></tr><tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			赤	鶏肉	30g		緑	しょうが	0.6g		料理用油(白)	0.9g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.02g	⑤	緑 ブロッコリー(缶)	25g	乳 小麦	赤 牛乳	20g		水	130g				④	緑 ブロッコリー(缶)	25g			塩	0.3g	赤 サーモンフライ	40g	黄 油(菜種)	6g	③	緑 だいこん	40g		黄 砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g	②		うすロしようにゆ	0.2g	緑 りんご	1/4コ							<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.6g</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>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぶ(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こいロしようにゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんとじゃがいも</td><td>15g</td><td>小麦 卵 えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしようにゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>赤 赤みそ</td><td>6g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑 れんこん</td><td>30g</td><td rowspan="4">☆</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4.5g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>塩</td><td rowspan="4">0.2g</td></tr><tr><td>緑 みかん缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>塩</td><td rowspan="4">0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	豚肉	60g	☆	緑	しょうが	0.6g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	緑	料理酒	2g	緑	かぶ(缶)	30g	緑	こいロしようにゆ	4g	赤	一口がんとじゃがいも	15g	小麦 卵 えび かに	黄	じゃがいも	40g			こんにやく	20g		緑	にんじん	20g		緑	三度豆(冷)	5g		黄	砂糖	1g			みりん	1g			こいロしようにゆ	1g		②	赤 赤みそ	6g		赤 だしこんぶ	0.1g	赤 けずりぶし	0.4g	水	25g	③	緑 れんこん	30g	☆	黄 小麦粉(薄力)	6g	黄 でんぷん	2g	黄 油(菜種)	4.5g			塩	0.2g	緑 みかん缶詰	30g	緑 はくさい	30g	赤 乾燥わかめ	0.3g			塩	0.4g		うすロしようにゆ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g		水	150g	<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td><td rowspan="11">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td></td><td>トマトピューレ</td><td rowspan="4">3.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>水</td><td rowspan="4">30g</td></tr><tr><td>赤 鶏卵(液卵)</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤 牛乳</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td></td><td>塩</td><td rowspan="4">0.2g</td></tr><tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>塩</td><td rowspan="4">0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑 ほうれん草</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑 もやし</td><td>20g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃製)</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>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td rowspan="4">0.8g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td>黄 砂糖</td><td>0.7g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>0.2g</td></tr></table>			赤	鶏肉	60g	☆	緑	にんにく	0.1g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	トマト(缶)	10g	黄	砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		ケチャップ	7g	②		トマトピューレ	3.5g		うすロしようにゆ	1.5g		料理用油(白)	1g	黄 でんぷん	1g			水	30g	赤 鶏卵(液卵)	30g	赤 牛乳	2g	黄 じゃがいも	20g	③		塩	0.2g	赤 ベーコン	10g	緑 ビーマン	10g	黄 オリーブ油	3g			塩	0.3g		こしょう	0.01g	緑 ほうれん草	20g		塩	0.2g	④	緑 もやし	20g		黄 サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.01g			うすロしようにゆ	0.8g	緑 きゅうり	20g		塩	0.2g	緑 コーン(冷)	15g		黄 砂糖	0.7g			ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		うすロしようにゆ	0.2g	<div>①</div> <table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>60g</td><td rowspan="8"></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>こいロしようにゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑 かぼちゃ(冷)</td><td>50g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしようにゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5</td><td rowspan="4">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>緑 かぶ</td><td>35g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td>緑 柚子(果汁)</td><td>0.8g</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">⑤</td><td>緑 りんごゼリー</td><td>1コ</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td><td rowspan="4">☆</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td rowspan="4"></td><td>赤 白みそ</td><td>2g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>130g</td></tr></table>			赤	鯖	60g			料理酒	2g		塩	0.2g	黄	砂糖	1g		みりん	3g		こいロしようにゆ	3g	黄	でんぷん	0.5g		水	15g	③	緑 かぼちゃ(冷)	50g		黄 砂糖	2g		うすロしようにゆ	3g	赤 だしこんぶ	0.1g	④	赤 けずりぶし	0.5	えび	水	20g							②	緑 かぶ	35g		黄 砂糖	2g		塩	0.1g		酢	3g		緑 柚子(果汁)	0.8g											⑤	緑 りんごゼリー	1コ		赤 豚肉	20g	赤 とうふ(冷)	20g	緑 もやし	25g		緑 ごぼう	15g	☆	緑 にんじん	10g	緑 しょうが	0.5g	赤 赤みそ	11g		赤 白みそ	2g	☆	赤 だしこんぶ	0.5g	赤 けずりぶし	2g	水	130g
赤	鶏肉	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすロしようにゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	かつおぶし(粉末)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	こんぶ(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしようにゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
別	赤 きざみのり	1袋	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤 け(油漬缶)	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしようにゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	赤 いかてんぷら	30g	卵 乳 小麦 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	緑 小松菜	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		たくあん		8g 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 ごま油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしようにゆ		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	鯖のてり煮	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしようにゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしようにゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	黄 さつまいも	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしようにゆ		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤 大福豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようにゆ		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
⑤	赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	豚肉(肩ロ)	70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①		料理酒		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようにゆ			2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤 赤みそ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		テンメンジャン			2.3g 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤 いか	25g		☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	黄 サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしようにゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		豚骨スープ(缶)		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	黄 サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようにゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		オイスターソース	0.5g 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 きゅうり	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		酢	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすロしようにゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理用油(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
⑤	緑 ブロッコリー(缶)	25g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 牛乳	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水		130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑 ブロッコリー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 サーモンフライ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ワインビネガー		0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②		うすロしようにゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	豚肉	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	かぶ(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	こいロしようにゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	一口がんとじゃがいも	15g	小麦 卵 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こんにやく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしようにゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	赤 赤みそ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 れんこん	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 油(菜種)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすロしようにゆ		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	鶏肉	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんにく	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②		トマトピューレ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすロしようにゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理用油(白)		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 鶏卵(液卵)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 牛乳	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 オリーブ油	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ほうれん草	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑 もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようにゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ワインビネガー		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようにゆ		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	鯖	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしようにゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑 かぼちゃ(冷)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		うすロしようにゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	赤 けずりぶし	0.5	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	緑 かぶ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 柚子(果汁)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
⑤	緑 りんごゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 ごぼう	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 白みそ	2g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤 けずりぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
りんごゼリーにスプーンはつきません。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

年末年始の食事について

年越しそば



江戸時代ごろに定着した日本の風習で、「健康長寿」や「今年一年の災厄を断ち切る」などの縁起を担いで大みそかの年越し前に食べられます。

おせち料理



おせち料理は正月に食べられる特別な料理です。

お重につめられる料理は食材の名前や形、色などで縁起を担いだものが多く、ひとつひとつに家族の 1 年間の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

【主なおせち料理と込められた意味】
黒 豆：黒豆と「まめに（勤勉に）」をかけて、丈夫で健康に働けるように願う。
数の子：ニシンの卵である数の子は子宝と子孫繁栄を願う。
え び：その姿から腰の曲がるまで長生きできるよう長寿を願う。

他には、雑煮も正月に食べられる料理で、地域により、入る餅の形や味つけが異なります。

1 月 7 日には正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるために、「セリ」や「なすな」など、7 種類の植物を入れた七草粥を食べます。

【12 月分の給食申込(停止)期間】
1 1 月 5 日～1 1 月 1 8 日

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 黄(主に熱や力のもとになる)…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