

平成29年1月分 大阪市中学校給食献立表



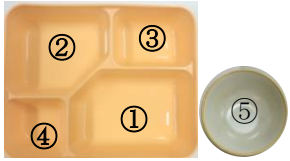
米飯、牛乳は、毎日つきます。

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

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含まれません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

1 1 日 (水)	1 2 日 (木)	1 3 日 (金)	1 6 日 (月)	1 7 日 (火)	1 8 日 (水)	1 9 日 (木)	2 0 日 (金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【正月の行事献立】 手巻き寿司① 牛肉・ほうれん草② 鮭アスパラ③ 錦糸卵④ 手巻きのり(別) ムース大福(別) みぞれ汁⑤	サーモンチーズフライ① スパゲッティソテー② だいこんとコーンのドレッシングあえ③ 金時豆のグラッセ④	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ オムレツ① ツナサラダ(野菜)② ツナ③	鰯のてり焼き① 鶏肉とこんにゃくの煮もの② 小松菜のおひたし③ 高野どうふのいり煮④ すまし汁⑤	一口ヒレとんかつ① 牛肉とチンゲンサイの炒めもの② 洋風煮③ パイナップル缶詰④	チキンカレーライス(深皿) ブロッコリー④ スコッチエッグ① 福神漬③ みかん②	豚肉のしょうが焼き① さつまいもとれんこんのてんぷら② 風呂吹きだいこん③ 即席漬④	肉じゃが① 千草焼き② ほうれん草とはくさいのおひたし③ りんご缶詰④ かす汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【1 1 日 (水)】手巻き寿司 3 学期最初の給食です。 手巻き寿司は食べる時に副食容器の「ちらし寿司の具」をご飯に混ぜ、寿司めしを作ります。 そのすし飯を別配送の手巻きのりにのせ、「牛肉・ほうれん草」、「鮭アスパラ」、「錦糸卵」の好みの具材をのせ、巻いて食べましょう。	正月の行事献立 牛肉・ほうれん草 鮭アスパラ 錦糸卵 ちらし寿司の具	【1 3 日 (金)】ビーフシチュー 食べる時は副食容器の「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。	【1 6 日 (月)】小松菜 小松菜は、東京の小松川の特産だったことから名づけられたそうです。寒さに強く、カルシウムや鉄を多く含んでいます。	【1 8 日 (水)】チキンカレーライス 食べる時に副食容器にの「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【2 0 日 (金)】かす汁 かす汁は、酒かすを入れた具だくさんの汁ものです。 具には、塩鮭や塩鰯などの塩蔵した魚と、うすあげ、だいこん、にんじんなどの根菜類がよく用いられます。今回は関西で好まれる豚肉を使っています。酒かすには、身体を温める働きがあるので、寒い季節に合う汁ものです。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー 8 7 6 kcal たんぱく質 3 0 . 3 g 脂 質 2 1 . 6 g	エネルギー 8 3 8 kcal たんぱく質 2 6 . 1 g 脂 質 2 4 . 1 g	エネルギー 8 4 7 kcal たんぱく質 3 1 . 1 g 脂 質 2 6 . 2 g	エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 7 . 5 g 脂 質 2 2 . 6 g	エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく質 2 7 . 2 g 脂 質 2 4 . 9 g	エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 2 . 3 g	エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 2 6 . 6 g 脂 質 2 3 . 9 g	エネルギー 8 1 9 kcal たんぱく質 3 2 . 1 g 脂 質 2 1 . 3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>緑</td><td>かんぴょう</td><td>2.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>水</td><td>25g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 手巻きのり</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>45g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅鮭(ワケ)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>塩</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏糸卵(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄 ムース大福(別)</td><td>1 コ</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かこおし(缶)</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>2.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 手巻きのり</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr></table>	①	緑	かんぴょう	2.5g	★	緑	れんこん	30g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g	②	水	25g	★	黄	砂糖	9g		塩	0.2g		酢	15g	別	赤 手巻きのり	1 袋	赤	牛肉	30g	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	③	赤	けずりぶし	0.2g	★	水	15g	緑	ほうれん草	45g	塩	0.4g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	赤	紅鮭(ワケ)	10g	緑	トマト(缶)	15g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(備菜)	0.3g	④	塩	0.1g	★		うすロしょうゆ	1g		みりん	1g	赤	鶏糸卵(冷)	15g	別	黄 ムース大福(別)	1 コ	赤	とうふ(冷)	20g	緑	かこおし(缶)	40g	緑	しょうが	0.5g	塩	0.3g		うすロしょうゆ	5g	⑤	黄	でんぶん	2.5g	★	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g	水	150g	別	赤 手巻きのり	1 袋	赤	牛肉	40g		料理用油(白)	1.1g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>サーモンチーズフライ</td><td>50g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>別</td><td>トンカツソース</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ペーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>10g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 手巻きのり</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの具</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>オムレツ(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>甘酸漬(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄 明太子(缶)</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>⑤</td><td>赤</td><td>高野どうふ</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>16g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	赤	サーモンチーズフライ	50g	★	黄	油(菜種)	5g	別	トンカツソース	1 袋	黄	スパゲッティ	10g		塩	0.1g	赤	ペーコン	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	②	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(備菜)	2g	③	塩	0.2g	★		こしょう	0.02g	ケチャップ	10g	ウスターソース	2g	緑	だいこん	35g	緑	コーン(冷)	5g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		酢	2g		こしょう	0.01g	④		こいロしょうゆ	1g	★	黄	サラダ油(備菜)	1g	赤	金時豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g	黄	バター	0.3g		水	15g	別	赤 手巻きのり	1 袋	赤	牛肉	40g		料理用油(白)	1.1g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.05g		ローレル	0.02g		ビーフシチューの具	15g	水	150g	④	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	①	赤	オムレツ(缶)	30g	②	緑	キャベツ	60g	緑	ピーマン	5g	黄	砂糖	1g		塩	0.4g	緑	赤パプリカ	5g		塩	0.4g	③	赤	甘酸漬(缶)	20g		こいロしょうゆ	0.2g	別	黄 明太子(缶)	1 袋	⑤	赤	高野どうふ	6g	緑	むき枝豆(冷)	2g		塩	0.2g	赤	ひじき	0.3g	黄	サラダ油(備菜)	0.2g	黄	砂糖	0.8g		うすロしょうゆ	1.6g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	16g	緑	だいこん	40g	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鰯</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>別</td><td>トンカツソース</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パイナップル缶詰</td><td>30g</td></tr></table>	①	赤	鰯	60g	★	黄	油(菜種)	9g	別	トンカツソース	1 袋	赤	牛肉	20g	緑	チンゲンサイ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	②	こいロしょうゆ	2g	★	料理酒	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	10g		こしょう	0.02g	うすロしょうゆ	0.5g	緑	むき枝豆(冷)	5g		塩	0.4g		水	15g	③	黄	じゃがいも	30g	★	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	10g		こしょう	0.02g	うすロしょうゆ	0.5g	緑	コンソメの素	0.3g		むき枝豆(冷)	5g		塩	0.4g		水	15g	④	緑	パイナップル缶詰	30g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</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(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>ウスターソース</td><td>1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>スコッチエッグ</td><td>50g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>福神漬</td><td>20g</td></tr><tr><td>別</td><td>ケチャップ</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>福神漬</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	鶏肉	40g	★		料理用油(白)	1.5g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		カレー粉	0.2g		こいロしょうゆ	1g	②	ウスターソース	1g	★	水	100g	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	①	赤	スコッチエッグ	50g	②	緑	みかん	1/2コ	③	緑	福神漬	20g	別	ケチャップ	1 袋	②	緑	みかん	1/2コ	③	緑	福神漬	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">★</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>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</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(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>塩</td><td>0.4g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤 手巻きのり</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	50g	★	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	15g	緑	しょうが	2g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		料理酒	1g	②	黄	砂糖	1.5g	★	みりん	1g		こいロしょうゆ	4g	黄	さつまいも	30g	緑	れんこん	30g	黄	小麦粉(薄力)	7g	黄	でんぶん	3g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	9g	緑	だいこん	40g	③	赤	だしこんぶ	0.1g	★	水	30g	赤	赤みそ	5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g	赤	だしこんぶ	0.3g	赤	けずりぶし	0.1g		水	2g	緑	はくさい	30g	緑	きゅうり	5g	④	塩	0.4g	★	緑	にんじん	5g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	0.4g	別	赤 手巻きのり	1 袋	赤	牛肉	10g		料理用油(白)	1.1g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.8g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>酢(ペースト)</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>136g</td></tr></table>	①	赤	牛肉	30g	★	黄	じゃがいも	30g		こんにゃく	20g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	②	赤	だしこんぶ	0.1g	★	赤	けずりぶし	0.5g	水	30g	赤	鶏卵	45g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	緑	青ねぎ	10g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g	③		うすロしょうゆ	1.8g	★	赤	かつおぶし(缶)	0.5g	緑	ほうれん草	20g		塩	0.2g	緑	はくさい	20g	黄	いりごま(白)	0.3g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	④	緑	りんご缶詰	35g	⑤	赤	豚肉	10g	★	赤	うすあげ	3g	緑	だいこん	40g	緑	ごぼう	10g	緑	にんじん	10g		酢(ペースト)	14g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.6g	赤	白みそ	5g	赤	赤みそ	1g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.1g		水	136g
①		緑	かんぴょう	2.5g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	水	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖		9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		酢		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	別	赤 手巻きのり		1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	牛肉		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいロしょうゆ		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	だしこんぶ		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	赤	けずりぶし	0.2g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	ほうれん草	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	紅鮭(ワケ)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	トマト(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	塩	0.1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすロしょうゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏糸卵(冷)		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	別	黄 ムース大福(別)		1 コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	とうふ(冷)		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	かこおし(缶)		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		うすロしょうゆ		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
⑤	黄	でんぶん	2.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	別	赤 手巻きのり	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理用油(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
①	赤	サーモンチーズフライ	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	別	トンカツソース	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	ペーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	②	緑	ピーマン		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(備菜)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	塩	0.2g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ケチャップ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	だいこん		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	コーン(冷)		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		酢		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
④		こいロしょうゆ	1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備菜)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	バター	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	別	赤 手巻きのり	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理用油(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ビーフシチューの具	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	オムレツ(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	緑	キャベツ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	赤パプリカ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	赤	甘酸漬(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
別	黄 明太子(缶)	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
⑤	赤	高野どうふ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	むき枝豆(冷)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	ひじき	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(備菜)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	16g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	鰯	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	別	トンカツソース	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	こいロしょうゆ	2g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	むき枝豆(冷)		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	黄	じゃがいも	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	④	緑	パイナップル缶詰		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤	鶏肉	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	ウスターソース	1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	ブロッコリー(缶)		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	①	赤		スコッチエッグ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	②	緑		みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③	緑		福神漬	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	別	ケチャップ		1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	②	緑		みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③	緑		福神漬	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤	豚肉	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	黄	砂糖	1.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	さつまいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	赤	だしこんぶ	0.1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	だしこんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	塩	0.4g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすロしょうゆ		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	別	赤 手巻きのり		1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	牛肉		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)		1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	赤	牛肉	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	だしこんぶ	0.1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	鶏卵	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	青ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③		うすロしょうゆ	1.8g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	かつおぶし(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	ほうれん草	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	④	緑	りんご缶詰		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	⑤	赤	豚肉		10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤		うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		酢(ペースト)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすロしょうゆ	2.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		赤みそ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	136g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				



「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

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

お子様の通われる中学校

食育

わたしたちの中学校給食
成長期の食生活

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心の成長も著しく、『青年期』と呼ばれています。そんな時期の食生活は、朝・昼・夕の3食を摂ることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成人に比べてたんぱく質やカルシウムの量を多く摂ることが大切です。

中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準量	
エネルギー量	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	摂取エネルギー全体の25～30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
食物繊維	6.5g

(中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準 抜粋)

中学校給食では、上の表にある摂取基準を1か月の平均で考え、献立を作っています。特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足しがちになるため、これらの栄養素を含んだいろいろな食品を取り入れています。しっかりと食べましょう。

全国学校給食週間

1月24日～31日は、全国学校給食週間です。給食の意義やその役割などを考え、生産者や給食に関わる人に対して感謝の気持ちをあらわす1週間にしましょう。

【1月分の給食申込(停止)期間】

12月5日～12月16日

23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)					
鯖の塩焼き① 筑前煮② ほうれん草のおかか炒め③ パイナップル缶詰④ みそ汁⑤		鶏肉の竜田揚げ① あつあげとおおさかしろのみそ煮② きんぴらごぼう③ たくあん④		ハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ チキンナゲット① 福神漬③ いよかん②		豚肉のカレー炒め① スパゲッティサラダ② 鶏肉のバーベキューソース焼き③ 粉ふきいも④		かやくご飯① 鮭の塩焼き② ふかしいも③ 小松菜とはくさいの即席漬け④ 豚汁⑤		親子丼① ちくわの磯辺揚げ② だいこんの酢のもの③ りんご缶詰④ 赤だし⑤		白身魚のから揚げおろしポン酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ 野沢菜漬④					
【24日(火)】 きんぴらごぼう 昔話「金太郎」の息子「坂田金平」から名づけられたそうです。金平は非常に強く勇ましいと語られており、ごぼうの歯ごたえの強さなどから「きんぴらごぼう」と名づけられたそうです。 		【25日(水)】 ハヤシライス 食べる時は副食容器の「ブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。 		【26日(木)】 スパゲッティ パスタは 500 種類以上あるといわれています。長さ 25 cm を境に「ロングパスタ」と「ショートパスタ」に分けられます。今回はロングパスタを使用します。 		【27日(金)】 かやくご飯 「かやくご飯」は、たくさんの具が入った五目ご飯と呼ばれるもので、関西では「かやくご飯」と呼ぶことが多いようです。「かやく」とは「火薬」ではなく、「加薬」と書く漢字のことです。 		【30日(月)】 親子丼 親子丼の名前は鶏の親(鶏肉)と子(鶏卵)を使うことに由来します。副食容器の「親子丼の具」をご飯にのせて食べることができます。 									
エネルギー 783kcal たんぱく質 33.7g 脂質 18.5g		エネルギー 795kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.6g		エネルギー 895kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.1g		エネルギー 777kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.6g		エネルギー 781kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.3g		エネルギー 790kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.4g		エネルギー 774kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.0g					
①	赤 鯖	60g	①	赤 鶏肉	70g	深皿	赤 牛肉	30g	①	赤 鶏肉	25g	①	赤 鶏肉	25g	①	赤 白身魚	60g
	料理酒	1.5g		緑 しょうが	1g		料理用油(白)	0.5g		緑 たまねぎ	50g		料理酒	1g		塩	0.3g
	塩	0.6g		みりん	2g		緑 たまねぎ	70g		緑 にんじん	20g		赤 鶏卵	50g		こしょう	0.06g
	こいロしょうゆ	1g		料理酒	1g		緑 にんじん	20g		緑 しょうが	0.5g		緑 たまねぎ	65g		黄 でんぷん	10g
	赤 鶏肉	15g		こいロしょうゆ	4g		黄 サラダ油(濃実)	0.5g		緑 にんにく	0.3g		緑 にんじん	10g		黄 油(菜種)	9g
	こんにやく	20g		黄 でんぷん	10g		トマトピューレ	5g		黄 サラダ油(濃実)	0.5g		緑 千ししいたけ	1.5g		緑 さいのめし(南)	30g
	緑 れんこん	20g		黄 油(菜種)	7g		ケチャップ	8g		緑 コンソメの素	0.5g		黄 砂糖	1g		赤 ポン酢	6g
	緑 ごぼう	20g		赤 あつあげ(南)	20g		塩	0.3g		塩	0.3g		みりん	1.5g		黄 砂糖	3g
	緑 にんじん	20g		緑 おおさかしろな	50g		こしょう	0.01g		こしょう	0.03g		塩	0.2g		みりん	1g
	緑 三度豆(冷)	5g		緑 にんじん	15g		ローレル	0.01g		こいロしょうゆ	1g		うすロしょうゆ	5g		こいロしょうゆ	4g
黄 サラダ油(濃実)	0.5g	緑 水菜	10g	ハヤシライス	15g	黄 スパゲッティ	8g	赤 だしこんぶ	0.2g	赤 けずりぶし	2g						
黄 砂糖	2g	黄 砂糖	1g	水	150g	塩	0.1g	水	25g	赤 けずりぶし	2g	赤 ちくわ	15g				
みりん	1g	②	みりん	1g	④	緑 フロッコリー(南)	30g	緑 キヤベツ	20g	②	料理酒	1g	黄 小麦粉(濃力)	4g			
こいロしょうゆ	5g	こいロしょうゆ	1g	塩	0.3g	塩	0.3g	緑 きゅうり	10g	③	塩	0.4g	黄 小麦粉(薄力)	4g			
赤 だしこんぶ	0.1g	赤 赤みそ	6g	①	赤 チキンナゲット	60g	②	緑 にんじん	10g	④	黄 さつまいも	45g	赤 ちくわ(小)	20g			
赤 けずりぶし	0.4g	赤 だしこんぶ	0.1g	①	黄 油(菜種)	6g	②	緑 コーン(冷)	5g	⑤	塩	0.2g	黄 小松菜	20g			
水	25g	赤 けずりぶし	0.4g	別	トンカツソース	1袋	③	塩	0.2g	⑥	塩	0.1g	黄 小松菜	20g			
緑 ほうれん草	45g	水	25g	②	緑 いよかん	1/4コ	④	こしょう	0.02g	⑦	緑 はくさい	20g	赤 小松菜	20g			
塩	0.4g	赤 牛挽肉	5g	③	緑 福神漬	20g	⑤	緑 しょうが	0.5g	⑧	塩	0.2g	黄 小松菜	20g			
黄 サラダ油(濃実)	0.3g	緑 ごぼう	30g				⑥	こしょう	0.02g	⑨	うすロしょうゆ	0.5g	赤 小松菜	20g			
黄 砂糖	0.5g	緑 にんじん	5g				⑦	ガーリック	0.04g	⑩	赤 うすあげ	3g	赤 小松菜	20g			
みりん	0.5g	緑 ピーマン	5g				⑧	黄 小松菜	4g	⑪	緑 だいこん	40g	赤 小松菜	20g			
こいロしょうゆ	2g	黄 サラダ油(濃実)	0.5g				⑨	ケチャップ	5g	⑫	緑 ごぼう	20g	赤 小松菜	20g			
赤 かつおぶし(脂)	0.3g	黄 砂糖	1g				⑩	ウスターソース	3g	⑬	緑 にんじん	10g	赤 小松菜	20g			
緑 バタavia缶詰	30g	こいロしょうゆ	2g				⑪	こいロしょうゆ	0.8g	⑭	緑 しょうが	0.5g	赤 小松菜	20g			
黄 ふ(小)	2g	④	緑 たくあん	20g			⑫	料理用油(白)	0.8g	⑮	赤 赤みそ	11g	赤 小松菜	20g			
赤 乾燥わかめ	0.5g						⑬	黄 砂糖	0.5g	⑯	赤 白みそ	5g	赤 小松菜	20g			
赤 赤みそ	11g						⑭	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	⑰	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 小松菜	20g			
赤 白みそ	5g						⑮	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	⑱	赤 けずりぶし	2.3g	赤 小松菜	20g			
赤 だしこんぶ	0.6g						⑯	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	⑳	水	130g	赤 小松菜	20g			
赤 けずりぶし	2.3g						⑰	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	㉑			赤 小松菜	20g			
水	150g						⑱	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	㉒			赤 小松菜	20g			

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類