

平成26年4月分 大阪市中学校給食献立表



米飯220g、牛乳200ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳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







大阪市教育委員会

9 日(水)			1 0 日(木)			1 1 日(金)			1 4 日(月)			1 5 日(火)			1 6 日(水)			1 7 日(木)			1 8 日(金)			2 1 日(月)																																																																			
鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① 三度豆のみそあえ① 牛肉とれんこんの甘煮② 煮びたし③ 鮭わかめそぼろ(手づくりそぼろ)④			えびフライカレーライス(米飯) えびフライ① ボイルキャベツ① きゅうりの柚子ひじきドレッシング④ 清見オレンジ③			鮭の塩焼き① 小松菜の炒めもの① 筑前煮② 高野どうふのいり煮③ りんご缶詰④			揚げギョーザ① チンゲンサイのごま風味炒め① えびといかのうま煮② えのきたけと糸こんにゃくの炒めもの③ きゅうりの中華あえ④			親子煮① れんこんの若草揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ピリ辛こんにゃく④			鯰のハーブフリッター① ボイルブロッコリー① イタリアンマカロニ② キャベツと枝豆のサラダ③ りんご缶詰④			鶏肉のホワイトソースかけ① そえ野菜(にんじん、グリーンピース)① じゃがいものインド風煮② ブロッコリーのごまクリームあえ④ 清見オレンジ③			豚肉のりんごソースグリル① ボイルキャベツ① いかリングフライ・じゃがいもの炒めもの② ごぼうのサラダ③ ミニフィッシュ④			鶏肉の竜田揚げ① ブロッコリーのからしあえ① あつあげとじゃがいものみそ煮② じゃこときゅうりの酢のもの③ のりの佃煮④																																																																			
																																																																																											
エネルギー 8 2 8kcal たんぱく 4 0 . 1 g 脂 質 2 3 . 1 g			エネルギー 7 8 0kcal たんぱく 2 3 . 9 g 脂 質 2 0 . 3 g			エネルギー 8 1 9kcal たんぱく 4 4 . 1 g 脂 質 1 8 . 3 g			エネルギー 8 4 5kcal たんぱく 2 8 . 9 g 脂 質 2 4 . 6 g			エネルギー 7 9 9kcal たんぱく 3 0 . 6 g 脂 質 2 2 . 6 g			エネルギー 8 5 2kcal たんぱく 3 3 . 3 g 脂 質 2 1 . 1 g			エネルギー 8 4 4kcal たんぱく 3 5 . 9 g 脂 質 2 5 . 5 g			エネルギー 8 5 9kcal たんぱく 3 8 . 6 g 脂 質 2 1 . 6 g			エネルギー 8 2 5kcal たんぱく 3 4 . 1 g 脂 質 2 1 . 2 g																																																																			
赤 鶏肉 70g	料理酒 2.4g	卵 小麦	赤 えびフライ 60g	黄 油(菜種) 9g	乳 小麦 卵 えび かに	赤 鮭 60g	料理酒 1.4g	小麦 卵 肉 ギョーザ	赤 肉ギョーザ 60g	黄 油(菜種) 6g	卵 小麦 卵 乳 えび かに	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	小麦	赤 鯰 50g	塩 0.5g	小麦 卵	赤 鶏肉 70g	料理用油(白) 18g	乳 小麦	赤 豚肉 60g	たまねぎ 30g	小麦 卵 小麦 卵	赤 鶏肉 70g	しょうが 2g	えび																																																																	
塩 0.2g	こいロしょうゆ 2.2g		黄 レトルトカレー 1袋	緑 キャベツ 30g		塩 0.3g	緑 小松菜 45g		塩 0.7g	緑 チンゲンサイ 25g		緑 コーン(冷) 5g	緑 たまねぎ 35g		緑 にんじん 10g	緑 干しいたけ 0.5g		黄 砂糖 2g	黄 でんぷん 2.5		黄 ペーキングパウダー 1.5g	バジル 0.08g		緑 パセリ 0.1g	塩 0.5g		(水) 9g	黄 油(菜種) 6g	緑 フロッガー(缶) 30g	塩 0.3g	赤 豚肉 20g	料理用油(白) 0.6g	黄 マカロニ(ゆで) 12g	塩 0.5g	緑 たまねぎ 30g	緑 にんじん 10g	緑 ビーマン 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	塩 0.3g	こしょう 0.01g	ケチャップ 8g	トマトピューレ 5g	ウスターソース 1g	(水) 20g	緑 キャベツ 40g	塩 0.2g	緑 むき枝豆(冷) 10g	黄 砂糖 0.8g	ワインビネガー 0.5g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	緑 りんご(缶) 44g																																						
黄 マヨネーズ 7g	緑 三度豆(冷) 15g		塩 0.1g	緑 にんじん 10g		塩 0.1g	赤 白みそ 5g		黄 砂糖 1g	みりん 2.5g		こいロしょうゆ 3g	(水) 15g		赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g		緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g		緑 たまねぎ 15g	緑 たけのこ(缶) 10g		緑 むき枝豆(冷) 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g		塩 0.4g	こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g
緑 三度豆(冷) 15g	塩 0.1g		緑 にんじん 10g	塩 0.1g		赤 白みそ 5g	黄 砂糖 1g		みりん 2.5g	こいロしょうゆ 3g		(水) 15g	赤 牛肉 25g		料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g		緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g		緑 たけのこ(缶) 10g	緑 むき枝豆(冷) 8g		黄 サラダ油(濃製) 0.5g	塩 0.4g		こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g	
黄 マヨネーズ 7g	緑 三度豆(冷) 15g		塩 0.1g	緑 にんじん 10g		塩 0.1g	赤 白みそ 5g		黄 砂糖 1g	みりん 2.5g		こいロしょうゆ 3g	(水) 15g		赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g		緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g		緑 たまねぎ 15g	緑 たけのこ(缶) 10g		緑 むき枝豆(冷) 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g		塩 0.4g	こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g
緑 三度豆(冷) 15g	塩 0.1g		緑 にんじん 10g	塩 0.1g		赤 白みそ 5g	黄 砂糖 1g		みりん 2.5g	こいロしょうゆ 3g		(水) 15g	赤 牛肉 25g		料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g		緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g		緑 たけのこ(缶) 10g	緑 むき枝豆(冷) 8g		黄 サラダ油(濃製) 0.5g	塩 0.4g		こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g	
黄 マヨネーズ 7g	緑 三度豆(冷) 15g		塩 0.1g	緑 にんじん 10g		塩 0.1g	赤 白みそ 5g		黄 砂糖 1g	みりん 2.5g		こいロしょうゆ 3g	(水) 15g		赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g		緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g		緑 たまねぎ 15g	緑 たけのこ(缶) 10g		緑 むき枝豆(冷) 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g		塩 0.4g	こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g
緑 三度豆(冷) 15g	塩 0.1g		緑 にんじん 10g	塩 0.1g		赤 白みそ 5g	黄 砂糖 1g		みりん 2.5g	こいロしょうゆ 3g		(水) 15g	赤 牛肉 25g		料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g		緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g		緑 たけのこ(缶) 10g	緑 むき枝豆(冷) 8g		黄 サラダ油(濃製) 0.5g	塩 0.4g		こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g	
黄 マヨネーズ 7g	緑 三度豆(冷) 15g		塩 0.1g	緑 にんじん 10g		塩 0.1g	赤 白みそ 5g		黄 砂糖 1g	みりん 2.5g		こいロしょうゆ 3g	(水) 15g		赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g		緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g		緑 たまねぎ 15g	緑 たけのこ(缶) 10g		緑 むき枝豆(冷) 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g		塩 0.4g	こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g
緑 三度豆(冷) 15g	塩 0.1g		緑 にんじん 10g	塩 0.1g		赤 白みそ 5g	黄 砂糖 1g		みりん 2.5g	こいロしょうゆ 3g		(水) 15g	赤 牛肉 25g		料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g		緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g		緑 たけのこ(缶) 10g	緑 むき枝豆(冷) 8g		黄 サラダ油(濃製) 0.5g	塩 0.4g		こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2g	こいロしょうゆ 5g	トウバンジャン 0.5g	緑 きゅうり 30g	塩 0.2g	黄 砂糖 0.8g	酢 1.5g	こいロしょうゆ 2.3g	黄 ラー油 0.04g	赤 鶏卵 40g	鶏肉 40g	料理酒 0.9g	緑 たまねぎ 35g	緑 コーン(冷) 5g	黄 ごま油 0.3g	塩 0.2g	こしょう 0.01g	黄 砂糖 2g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 30g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g	黄 砂糖 0.8g	みりん 0.5g	うすロしょうゆ 1g	こいロしょうゆ 3g	(水) 15g	赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g	緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g	緑 たまねぎ 15g	緑 しょうが 2g	黄 砂糖 3g	うすロしょうゆ 3g	こいロしょうゆ 3g	黄 でんぷん 1g	赤 けずりぶし 0.7g	(水) 25g	緑 小松菜 35g	塩 0.2g	緑 しめじ 15g	黄 砂糖 0.5g	みりん 0.4g	うすロしょうゆ 0.9g	こいロしょうゆ 0.7g	赤 けずりぶし 0.1g	(水) 10g	赤 紅ざけ(ワサ) 20g	赤 乾燥わかめ 0.5g	黄 いりごま(白) 1.8g	料理酒 1g	みりん 0.6g	うすロしょうゆ 2g	(水) 1g	
黄 マヨネーズ 7g	緑 三度豆(冷) 15g		塩 0.1g	緑 にんじん 10g		塩 0.1g	赤 白みそ 5g		黄 砂糖 1g	みりん 2.5g		こいロしょうゆ 3g	(水) 15g		赤 牛肉 25g	料理酒 0.9g		緑 れんこん 30g	緑 ごぼう 20g		緑 たまねぎ 15g	緑 たけのこ(缶) 10g		緑 むき枝豆(冷) 8g	黄 サラダ油(濃製) 0.5g		塩 0.4g	こしょう 0.02g	こいロしょうゆ 3.5g	黄 でんぷん 1g	スープ(缶) 25g	糸こんにゃく 35g	緑 えのきたけ 20g	黄 サラダ油(濃製) 0.3g	黄 砂糖 2																																																								

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

2 2 日(火)		2 3 日(水)		2 4 日(木)		2 5 日(金)		2 8 日(月)		3 0 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚肉のケチャップ炒め① そえ野菜(にんじん、グリーンピース)① 和風スパゲッティ② グリーンアスパラガスのソテー③ カリフラワーのピクルス④		牛肉のきんぴらちらし(米飯)① 千草焼き② キャベツのおかか炒め② かんぴょうとわかめの酢のもの③ うずら豆の煮もの④		糸よりの磯辺揚げ① 三色野菜の炒めもの① 肉じゃが② 五目豆③ キャベツの煮びたし④		鶏肉のアンダレス① 粉ふきいも① ウインナーと野菜のソテー② きゅうりとコーンのサラダ④ 清見オレンジ③		豚肉と一口がんもの煮もの① ちくわのてんぷら② ポイルキャベツ② きんぴらごぼう③ じゃこピーマン④		赤魚のあけぼのピリ辛焼き① もやしとニラの炒めもの① チャプチェ② だいこんの甘辛煮こみ③ チンゲンサイのナムル④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく 3 3 . 7 g 脂 質 2 0 . 6 g		エネルギー 8 0 7 kcal たんぱく 3 3 . 2 g 脂 質 2 0 . 8 g		エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく 3 1 . 3 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく 3 1 . 8 g 脂 質 2 4 . 0 g		エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく 3 0 . 6 g 脂 質 2 1 . 5 g		エネルギー 7 5 1 kcal たんぱく 3 3 . 3 g 脂 質 1 8 . 1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>16g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(油)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr></table>		赤	豚肉	60g	小麦粉(強力)	小麦		塩	0.5g		こしょう	0.02g	黄	ケチャップ	16g	黄	砂糖	4g		こいロしょうゆ	5g	黄	サラダ油(油)	2g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(油)	10g		塩	0.3g		コンソメの素	1g		(水)	20g	乳	小麦	黄	スパゲッティ	12g		塩	0.3g	赤	ハム	15g	緑	たまねぎ	30g	緑	赤パプリカ	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	2.5g		みりん	1g	緑	グリーンピース	30g	卵	乳	小麦	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.2g	緑	カリフラワー	30g		酢	0.3g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1.3g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>6g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">かに</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かんぴょう</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr></table> <p>牛肉のきんぴらちらしの具は、米飯に混ぜて食べることができます。</p>		赤	牛肉	40g	小麦粉(強力)	小麦	緑	ごぼう	35g	緑	にんじん	20g		糸こんにゃく	25g	緑	グリーンピース(油)	5g	黄	サラダ油(油)	0.7g		料理酒	0.5g	黄	砂糖	4.5g		塩	0.3g		こいロしょうゆ	4g		酢	6g	えび	かに	卵	赤	こんぶ(粉末)	0.3g	赤	きざみのり	1袋	赤	鶏卵	25g	赤	鶏挽肉	15g	赤	とうふ	15g	緑	コーン(冷)	3g	緑	みつば	2g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	1.2		塩	0.2g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	かつおぶし(脂)	0.5g	緑	キャベツ	30g	黄	砂糖	0.2g		うすロしょうゆ	1.2g	赤	かつおぶし(脂)	0.5g	黄	サラダ油(油)	0.2g	緑	かんぴょう	4g	赤	乾燥わかめ	1.5g	黄	砂糖	2.2g		塩	0.4g		酢	4.5g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		(水)	15g	<table><tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td><td rowspan="10">卵</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>20g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">かに</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>切りこんぶ(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</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>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr></table>		赤	糸より	46g	小麦粉(強力)	小麦		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(強力)	6g	黄	でんぷん	4g	赤	青のり	0.4g	黄	油(菜種)	7g	緑	コーン(冷)	15g	緑	三度豆(冷)	15g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(油)	0.3g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	0.5g	赤	牛肉	20g	卵	乳	小麦	黄	じゃがいも	35g	緑	たまねぎ	30g		糸こんにゃく	15g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		こいロしょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	20g	赤	大豆煮	20g	えび	かに	卵	緑	れんこん	15g		こんにゃく	10g	赤	切りこんぶ(油)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		みりん	0.8g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		(水)	20g	緑	キャベツ	30g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	15g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>小麦粉(強力)</td><td>20g</td><td rowspan="10">卵</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">かに</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	小麦粉(強力)	小麦		塩	0.3g		こしょう	0.02g		料理酒(白)	2.1g	黄	でんぷん	12g	黄	油(菜種)	6g		ケチャップ	6.5g		ウスターソース	1.2g	黄	砂糖	0.5g	黄	じゃがいも	60g		塩	0.5g		こしょう	0.01g	赤	小麦粉(強力)	20g	卵	乳	小麦	緑	たまねぎ	30g	緑	キャベツ	20g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	緑	しめじ	15g	黄	サラダ油(油)	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	1.5g	緑	きゅうり	30g	えび	かに	卵		塩	0.3g	緑	コーン(冷)	10g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	黄	サラダ油(油)	0.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>一徳とうがらし</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>35g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">かに</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr></table>		赤	豚肉	35g	小麦粉(強力)	小麦		料理酒	0.6g	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g		(水)	25g	卵	乳	小麦	赤	ちくわ	30g	黄	小麦粉(強力)	7g		塩	0.6g	黄	油(菜種)	4g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	ごぼう	40g	黄	砂糖	2.5g		こいロしょうゆ	4g		料理酒	3g	黄	ごま油	1g		一徳とうがらし	0.01g	赤	ちりめんじゃこ	1.2g	緑	ピーマン	35g	えび	かに	卵	黄	サラダ油(油)	0.3g	黄	砂糖	0.2g		みりん	0.3g		こいロしょうゆ	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</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>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵</td><td rowspan="10">乳</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">かに</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんごピューレ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr></table>		赤	赤魚	60g	小麦粉(強力)	小麦	緑	しょうが	0.5g		ケチャップ	6g	赤	赤みそ	1.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	30g	緑	ニラ	10g	黄	サラダ油(油)	0.8g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	牛肉	30g	卵	乳	小麦	黄	はるさめ	8g	緑	たけのこ(缶)	20g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(油)	1.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		中華スープの素	0.5g		こいロしょうゆ	1.6g	緑	だいこん	50g	えび	かに	卵	緑	むき枝豆(冷)	7g	緑	しょうが	0.2g	黄	砂糖	1g	緑	りんごピューレ	1g		こいロしょうゆ	4g		コチジャン	1g		スープ(缶)	20g	緑	チンゲンサイ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		塩	0.2g		酢	1g		こいロしょうゆ	1g	黄	ごま油	0.5g
赤	豚肉	60g	小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	ケチャップ	16g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	グリーンピース(油)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	コンソメの素	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	20g	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	グリーンピース	30g	卵	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ワインビネガー	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	牛肉	40g	小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	グリーンピース(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	6g	えび	かに	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	かつおぶし(脂)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	かつおぶし(脂)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	かんぴょう	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	乾燥わかめ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	糸より	46g	小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	小麦粉(強力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	でんぷん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	青のり	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	牛肉	20g	卵	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	大豆煮	20g	えび	かに	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こんにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	切りこんぶ(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	鶏肉	70g	小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒(白)	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	でんぷん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ウスターソース	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	じゃがいも	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	小麦粉(強力)	20g	卵	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	きゅうり	30g	えび	かに	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	豚肉	35g				小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(水)	25g	卵	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ちくわ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	小麦粉(強力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ごぼう	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	一徳とうがらし	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	ちりめんじゃこ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ピーマン	35g	えび	かに	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	赤魚	60g				小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	赤みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	牛肉	30g	卵	乳	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	はるさめ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(油)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	だいこん	50g	えび	かに	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	しょうが	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	りんごピューレ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	コチジャン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	スープ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

食育

わたしたちの中学校給食献立表について

献立名を表記しています。後ろの①、②、③、④は、副食用食器のどの部分に入っているかを表記しています。

その日の献立写真です。

その日の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質(米飯と牛乳を含む)を表記しています。

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	8 2 0 kcal
たんぱく質	3 0 g
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の2.5～3.0%

食物アレルギーに関することを表記しています。

小麦粉(強力)は、7大アレルギー(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)を含む食品を使用していることを示しています。

小麦粉(強力)は、7大アレルギー(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していることを示しています。(コンタミネーション)

小麦粉(強力)は、7大アレルギーを含む食品(上段)、及び同じ設備で製造した食品(下段)を示しています。

食品を3色食品群で、表記しています。

赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、卵、魚、豆、海そう
黄(主に熱や力のもとになる)・・・穀類、いも、油脂、砂糖、種実類
緑(主に体の調子を整える)・・・野菜、果物、きのこ類

献立名の欄に書かれた料理ごとに区切って、その日の献立に使用している食品を表記しています。重量は1人分です。

新1年生のみなさまへ

献立表をご確認いただき、食物アレルギー等で食べることができない場合は、必ず3月中に進学先中学校に、ご相談ください。

新2、3年生のみなさまへ

平成26年4月分より給食申込方法、支払方法が変更になります。詳しくは同時にお配りしている「中学校給食のご案内」をご確認ください。



赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄(主に熱や力のもとになる)・・・穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)・・・野菜、果物、きのこ類