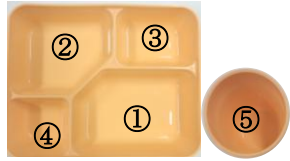


平成 2 7 年 3 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml 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
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合がありますため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

2 日(月)			3 日(火)			4 日(水)			5 日(木)			6 日(金)			9 日(月)			1 0 日(火)			1 1 日(水)			1 2 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
クリームシチュー (深皿) 白身魚のカレー風味ソース② ブロッコリーのソテー③ いちご④			鯖の竜田揚げ① ピーマンの炒めもの① 豚肉とじゃがいもの煮もの② 菜の花のごまあえ③ 切り干しだいこんの甘酢④			鶏肉のから揚げ① 高野どうふの含め煮② キャベツの磯辺あえ③ おかか菜っ葉④ すまし汁⑤			油淋鶏① 中華炒め② 焼きさつまいものあんかけ③ チンゲンサイのピリ辛あえ④			豚丼① ちくわのてんぷら② ほうれん草のごまあえ③ みかん缶詰④ みそ汁⑤			ハンバーグカレーライス (深皿) ハンバーグ① パプリカぞえ① カリフラワーのピクルス④ 清見オレンジ③			鶏肉とさといもの煮もの① いわしてんぷら② れんこんのきんぴら② 煮豆③ 小松菜の土佐あえ④			グリルチキンのデミグラスソース① じゃがいもの洋風煮② ごぼうのサラダ③ ほうれん草とコーンのソテー④ スープ⑤			揚げギョーザ① 小松菜の中華あえ① いかと野菜のうま煮② 大学いも③ キャベツのひじきドレッシング④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
エネルギー 8 3 5kcal たんぱく質 3 6 . 2 g 脂 質 2 1 . 5 g			エネルギー 8 3 5kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 3 . 6 g			エネルギー 8 3 1kcal たんぱく質 3 9 . 4 g 脂 質 2 4 . 7 g			エネルギー 8 4 6kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 1 . 7 g			エネルギー 8 1 7kcal たんぱく質 3 2 . 7 g 脂 質 2 0 . 0 g			エネルギー 8 3 3kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 4 . 2 g			エネルギー 8 1 2kcal たんぱく質 3 3 . 4 g 脂 質 2 2 . 6 g			エネルギー 7 8 6kcal たんぱく質 3 4 . 8 g 脂 質 2 0 . 8 g			エネルギー 8 7 3kcal たんぱく質 2 6 . 8 g 脂 質 2 5 . 4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td><td rowspan="10">えび</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>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>スープ (缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー (缶)</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>1g</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>うすロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>いちご</td><td>2コ</td></tr></table>			赤	鶏肉	50g	乳 小麦		料理用油(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう(白)	0.01g		カレー粉	15g		水	150g	赤	白身魚	50g	えび		塩	0.2g		こしょう	0.02g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	6g	緑	えのきたけ	8g	緑	グリーンピース(缶)	3g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g		カレー粉	0.5g		塩	0.3g		ウスターソース	1.5g		スープ (缶)	5g		水	10g	緑	ブロッコリー (缶)	30g	えび	緑	コーン(冷)	8g	黄	サラダ油(徳美)	1g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.6g	緑	いちご	2コ	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</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>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</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>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>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>菜の花</td><td>20g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr></table>			赤	鯖	50g	乳 小麦		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	1.5g	緑	しょうが	1g	黄	でんぷん	10g	黄	油(菜種)	5g	緑	ピーマン	30g		塩	0.3g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g	黄	砂糖	0.3g		みりん	0.3g		こいロしょうゆ	1g	赤	豚肉	25g	えび	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	菜の花	20g	えび		塩	0.1g	緑	はくさい	20g		塩	0.1g	黄	練りごま	0.5g	黄	砂糖	0.3g		こいロしょうゆ	1.5g	赤	けずりぶし	0.1g		水	2g	緑	切り干しだいこん	5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		酢	2g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>90g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>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>7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>高野どうふ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</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>きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(粉)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん菜(乾)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	鶏肉	90g	えび	緑	しょうが	1g		料理酒	1.8g		塩	0.5g		こしょう	0.05g		こいロしょうゆ	1g	黄	でんぷん	12g	黄	油(菜種)	7g	赤	高野どうふ	10g	緑	にんじん	15g	緑	むき枝豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		塩	0.1g		うすロしょうゆ	2.7g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.8g		水	50g	緑	キャベツ	30g	えび かに		塩	0.3g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	きざみのり	1袋	赤	かつおぶし(粉)	2g	緑	だいこん菜(乾)	1g	黄	いりごま(白)	2g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	1g		水	1g	緑	はくさい	20g	えび	緑	みつば	3g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子果汁</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>45g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</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>0.15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td></tr></table>			赤	鶏肉	80g	えび かに	緑	しょうが	1g		料理酒	2.4g		塩	0.3g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	7g	緑	白ねぎ	20g	緑	ピーマン	5g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	6g		酢	3g	緑	柚子果汁	2g	赤	豚肉	20g	えび かに		料理酒	0.6g	緑	キャベツ	30g	緑	たまねぎ	25g	緑	にんじん	15g	緑	たけのこ(缶)	15g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		こいロしょうゆ	0.8g		中華スープの素	0.5g	黄	さつまいも	45g	えび	黄	砂糖	4g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	0.15g	黄	いりごま(白)	0.3g	黄	でんぷん	0.3g		水	3g	緑	チンゲンサイ	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	ラー油	0.02g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			赤	豚肉	50g	えび かに		料理酒	1.5g	緑	しょうが	0.5g	緑	たまねぎ	50g		糸こんにゃく	30g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	サラダ油(徳美)	0.4g	黄	砂糖	4.5g		みりん	3g		こいロしょうゆ	12g		水	20g	赤	ちくわ	30g	えび かに	黄	小麦粉(薄力)	6g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	4g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	0.4g		こいロしょうゆ	2g	黄	いりごま(白)	0.2g	緑	みかん缶詰	46g	緑	えのきたけ	8g	赤	乾燥わかめ	1g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉の素</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.2g</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>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><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>			赤	ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦		塩	0.2g		こしょう	0.02g		カレー粉の素	1.5g		水	10g	赤	豚肉	40g	卵 小麦		料理用油(白)	0.9g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	トマト(缶)	10g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		水	100g	緑	赤パプリカ	30g	卵 小麦	黄	サラダ油(徳美)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	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	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>濃縮和風だし</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いわしてんぷら</td><td>38g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>25g</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(角)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>45g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(粉)</td><td>0.5g</td></tr></table>			赤	鶏肉	45g	卵 小麦	黄	さといも	30g	緑	にんじん	15g	緑	だいこん	30g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	1g		塩	0.3g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g		濃縮和風だし	1.8g		水	20g	赤	いわしてんぷら	38g	卵 小麦	黄	油(菜種)	5g	緑	れんこん	35g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g	赤	大豆煮	25g		こんにゃく	10g	赤	切りこんぶ(角)	0.4g	黄	砂糖	1.2g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	小松菜	45g	えび		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		こいロしょうゆ	3g	赤	かつおぶし(粉)	0.5g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">卵 乳 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>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>デミグラスソース</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</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(徳美)</td><td>0.2g</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>コンソメの素</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</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(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>120g</td></tr></table>			赤	鶏肉	80g	卵 乳 小麦		塩	0.3g		こしょう	0.03g		デミグラスソース	4g		ケチャップ	4g		ウスターソース	2g		水	5g	黄	じゃがいも	45g	赤	ハム	10g	緑	キャベツ	25g	緑	むき枝豆(冷)	5g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		水	20g	緑	ごぼう	35g	卵 小麦		うすロしょうゆ	1.5g		酢	0.2g	黄	マヨネーズ	1袋	緑	ほうれん草	40g		塩	0.1g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(徳美)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		コンソメの素	0.1g		こいロしょうゆ	0.5g	緑	にんじん	10g	えび	緑	たまねぎ	10g	緑	パセリ	0.5g	黄	サラダ油(徳美)	0.3g		塩	0.6g		こしょう(白)	0.02g		うすロしょうゆ	3g		スープ(缶)	30g		水	120g	<table><tr><td>赤</td><td>肉ギョーザ</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦 卵 乳 かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか</td><td>30g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</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>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳美)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>豚骨スープ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</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>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</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>赤</td><td>ひじき</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr></table>			赤	肉ギョーザ	40g	小麦 卵 乳 かに	黄	油(菜種)	4g	緑	小松菜	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.1g		酢	1g		うすロしょうゆ	0.8g		トウバンジャン	0.1g	黄	サラダ油(徳美)	0.2g	赤	いか	30g	えび かに		料理酒	1.1g	赤	ちくわ	15g	緑	たけのこ(缶)	20g	緑	にんじん	15g	緑	むき枝豆(冷)	8g	緑	干しいたけ	1g	黄	サラダ油(徳美)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	1g		豚骨スープ(缶)	25g	黄	さつまいも	50g	黄	油(菜種)	35g	黄	砂糖	4g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	0.2g		水	2g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	赤	ひじき	0.2g	黄	砂糖	0.6g		酢	0.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	黄	ごま油	0.3g
赤	鶏肉	50g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理用油(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	カレー粉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	白身魚	50g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	えのきたけ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	グリーンピース(缶)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ウスターソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	スープ (缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ブロッコリー (缶)	30g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	いちご	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鯖	50g		乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚肉	25g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	菜の花	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	練りごま	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	切り干しだいこん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏肉	90g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	高野どうふ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	キャベツ	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	かつおぶし(粉)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	だいこん菜(乾)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	はくさい	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	みつば	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏肉	80g		えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	白ねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	柚子果汁	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚肉	20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	さつまいも	45g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	チンゲンサイ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚肉	50g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	糸こんにゃく	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ちくわ	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	いりごま(白)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	えのきたけ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	カレー粉の素	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	豚肉	40g		卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理用油(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	赤パプリカ	30g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(徳美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏肉	45g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さといも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	濃縮和風だし	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	いわしてんぷら	38g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	れんこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	大豆煮	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こんにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	切りこんぶ(角)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	小松菜	45g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	かつおぶし(粉)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	鶏肉	80g		卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	デミグラスソース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ケチャップ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ハム	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ごぼう	35g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	コンソメの素	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	10g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑	たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	パセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	スープ(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	120g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	肉ギョーザ	40g		小麦 卵 乳 かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	いか	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	サラダ油(徳美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	豚骨スープ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	さつまいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	油(菜種)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤	ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	酢	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

本日の主菜は「クリームシチュー」です。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。



「油淋鶏」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。

「豚丼」の具は、米飯にのせて食べることができます。



専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、ハンバーグとパプリカをのせて食べます。スプーンがあると便利です。



「鶏肉とさといもの煮もの」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。

本日の主菜は「クリームシチュー」です。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。



「油淋鶏」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。

「豚丼」の具は、米飯にのせて食べることができます。

専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、ハンバーグとパプリカをのせて食べます。スプーンがあると便利です。



「鶏肉とさといもの煮もの」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

◇給食実施日等

お子様の通われる中学校

1 3 日(金)			1 6 日(月)			1 7 日(火)			1 8 日(水)			1 9 日(木)			2 0 日(金)			2 3 日(月)															
さごしの和風ソースかけ① れんこんのてんぷら② おおさかしろなの煮びたし③ だいこんの柚子の香あえ④ みそ汁⑤			ハヤシライス (深皿) 鶏肉とキャベツのソテー② カリフラワーときゅうりのサラダ③ 清見オレンジ④			豚肉の辛みそ風味焼き① だいこんとこんにゃくのごま風味煮② ほうれん草のナムル③ りんご缶詰④			揚げ赤魚のおろししょうゆかけ① あつあげとじゃがいもの煮もの② ブロッコリーのからしあえ③ こんにゃくのとうがらし炒め④ すまし汁⑤			中華丼① ししゃものから揚げ② れんこんのオイスターソース煮③ 茎わかめとキャベツの中華あえ④			鮭のしょうゆ焼き① 千草焼き② じゃがいもの煮もの③ はくさいのごま酢あえ④ すまし汁⑤			鶏肉のカレー風味焼き① マカロニソテー② ブロッコリーのサラダ③ 白花豆のグラッセ④ スープ⑤															
																																	
エネルギー 799kcal たんぱく質 32.1g 脂 質 21.6g			エネルギー 813kcal たんぱく質 35.7g 脂 質 21.6g			エネルギー 757kcal たんぱく質 32.2g 脂 質 17.4g			エネルギー 844kcal たんぱく質 36.0g 脂 質 21.9g			エネルギー 809kcal たんぱく質 30.9g 脂 質 25.2g			エネルギー 765kcal たんぱく質 40.1g 脂 質 18.3g			エネルギー 826kcal たんぱく質 38.2g 脂 質 21.3g															
赤	さごし	60g	小変	赤	豚肉	50g	乳 小変	赤	豚肉	60g	乳 小変	赤	赤魚	60g	えび	赤	豚肉	45g	小変	赤	鮭	70g	えび	赤	鶏肉	90g	乳 小変						
	料理酒	1.4g			料理用卵(白)	0.7g			料理酒	1g			料理酒	1g			うずら卵(缶)	23g			料理酒	1.8g			料理用卵(白)	2.7g							
	塩	0.7g			黄	じゃがいも		30g		塩		0.5g		塩		0.5g		緑		はくさい	30g			みりん	1g			塩	0.5g				
緑	たまねぎ	30g			緑	たまねぎ		30g		緑		三度豆(冷)	10g			黄	でんぶん	10g			緑	たまねぎ		20g		こいロしょうゆ		3g		こしょう(缶)	0.03g		
緑	にんじん	10g			緑	にんじん		20g		緑		にんにく	0.5g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん		10g		鶏卵		25g		カレー粉	0.3g		
緑	えのきたけ	10g			緑	グリーンピース(缶)		5g		緑		しょうが	0.5g			緑	にんじん	10g			緑	ニラ		5g		赤		鶏挽肉	20g		黄	マヨネーズ	5g
黄	砂糖	1.5g			緑	セロリー		3g		黄		砂糖	0.7g			緑	だいこんおろし	15g			黄	サラダ油(濃煎)		0.3g		赤		とうふ	15g		黄	マカロニ(ゆが)	10g
	みりん	2g			黄	サラダ油(濃煎)		0.5g				料理酒	0.6g				みりん	1.8g			黄	砂糖		0.4g		黄		砂糖	1.2g		塩	0.1g	
	こいロしょうゆ	4.5g				トマトピューレ		4g				こいロしょうゆ	2g				こいロしょうゆ	2.5g			黄	しょうが		0.5g		黄		サラダ油(濃煎)	0.6g		緑	たまねぎ	30g
	料理酒	5g				ケチャップ		8g		赤		赤みそ	2g			赤	鶏肉	25g			黄	砂糖		0.2g		黄		砂糖	1.2g		緑	トマト(缶)	10g
	水	10g				塩		0.3g				コチジャン	1g				料理酒	0.6g			黄	塩		0.2g		黄		塩	0.2g		緑	しめじ	20g
緑	れんこん	40g				ローレル		0.01g				こしょう	0.02g				こいロしょうゆ	4g				こしょう		0.02g		赤		うすロしょうゆ	1.5g		緑	にんにく	0.1g
黄	小麦粉(薄力)	5g				こしょう		0.02g		黄		サラダ油(濃煎)	0.5g			緑	たまねぎ	20g				こいロしょうゆ		4g		赤		かつおぶし(缶)	0.5g		黄	オリーブ油	0.6g
黄	でんぶん	1.5g				ハヤシルウの素		15g		赤		鶏肉	20g			緑	にんじん	10g			黄	中華スープの素		0.3g		黄		じゃがいも	50g		黄	塩	0.5g
	塩	0.8g				水		150g				料理酒	1.5g			黄	サラダ油(濃煎)	0.8g				水		30g		黄		水	10g		緑	こしょう	0.02g
	水	8g			赤	鶏肉			こいロしょうゆ	2g		黄	砂糖	2.3g			水	30g		黄	うすロしょうゆ	1.5g		黄	うすロしょうゆ	0.5g							
黄	油(菜種)	5g			緑	キャベツ			こんにゃく	30g		黄	みりん	1.2g		赤	ししゃも	20g		黄	こいロしょうゆ	1.8g		黄	塩	0.2g							
赤	豚肉	10g			緑	ピーマン			緑	だいこん				4g		黄	でんぶん	6g		黄	こいロしょうゆ	1.8g		黄	塩	0.2g							
緑	おおさかしろな	35g			緑	しめじ			緑	にんじん				4g		黄	油(菜種)	5g		黄	こいロしょうゆ	1.8g		黄	塩	0.2g							
	塩	0.3g			黄	サラダ油(濃煎)			緑	ニラ			赤	だしこんぶ			黄	サラダ油(濃煎)		赤	けずりぶし			黄	塩	0.2g							
黄	砂糖	0.3g				塩			黄	ごま油			赤	けずりぶし			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
	うすロしょうゆ	1g				こいロしょうゆ			黄	練りごま			赤	水			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
	こいロしょうゆ	0.8g				こいロしょうゆ			黄	砂糖			緑	ブロッコリー(缶)			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	けずりぶし	0.2g				酢			塩	0.1g			黄	塩			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
	水	10g				緑	きゅうり			こいロしょうゆ			黄	砂糖			黄	ごま油		黄	水			黄	塩	0.2g							
緑	だいこん	40g				塩				中華スープの素				0.3g			黄	料理酒		黄	水			黄	塩	0.2g							
黄	砂糖	1.5g					塩			水				10g			黄	粉(白玉)		黄	水			黄	塩	0.2g							
	塩	0.4g					りんご酢			緑	ほうれん草			0.5g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
	酢	3g					塩			黄	砂糖			2g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
緑	柚子果汁	0.5g					こしょう				黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	乾燥わかめ	1g					こしょう				黄	砂糖		一味とうがらし			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
緑	だいこん(煮)	1g					黄	サラダ油(濃煎)			黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	赤みそ	11g					緑	清見オレンジ			黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	白みそ	5g						1/6コ			黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	だしこんぶ	0.6g									黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
赤	けずりぶし	2.3g									黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
	水	150g									黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水			黄	塩	0.2g							
											黄	砂糖		0.02g			黄	砂糖		黄	水												

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

2・3月分の給食費について

2・3月分の給食費については、まとめたのお支払いとなります。

納期限(口座振替日)は2月10日です。

学校行事などで給食実施日が変

更になり、当初

通知した給食

費額から変更にな

った給食費については、2、3月分の給食費で精算のうえ、請求させていただきます。

対象となるのは、平成26年4月以降の給食費です。精算により、2、3月分の給食費の請求額は当初通知の2給食費(2、3月分)より増減する場合があります。

変更後の請求額につきましては、別

途1月下旬以降、学校より「学校給食費額決定通知書(変更)」をお渡しいたします。

選択制給食のみなさまへ

2・3月分は、2か月分まとめたの申込(または停止)となります。新たに申込まれる場合、あるいは前月までの申込が自動継続されますので停止したい場合は、1月5日から19日までにお手続きをしていただく必要があります。