

平成29年1月分 大阪市中学校給食献立表

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

大阪市教育委員会事務局

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

11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【正月の行事献立】 手巻き寿司① 牛肉・ほうれん草② 鮭アスパラ③ 錦糸卵④ 手巻きのり(別) ムース大福(別) みぞれ汁⑤	サーモンチーズフライ① スパゲッティソテー② だいこんとコーンのドレッシングあえ③ 金時豆のグラッセ④	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ オムレツ① ツナサラダ(野菜)② ツナ③	鰯のてり焼き① 鶏肉とこんにゃくの煮もの② 小松菜のおひたし③ 高野どうふのいり煮④ すまし汁⑤	一口ヒレとんかつ① 牛肉とチンゲンサイの炒めもの② 洋風煮③ パインアップル缶詰④	チキンカレーライス(深皿) ブロッコリー④ スコッチエッグ① 福神漬け③ みかん②	豚肉のしょうが焼き① さつまいもとれんこんのてんぷら② 風呂吹きだいこん③ 即席漬け④	肉じゃが① 千草焼き② ほうれん草とはくさいのおひたし③ りんご缶詰④ かす汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【11日(水)】手巻き寿司 3学期最初の給食です。 手巻き寿司は食べる時に副食容器の「ちらし寿司の具」をご飯に混ぜ、寿司めしを作ります。 そのすし飯を別配送の手巻きのりにのせ、「牛肉・ほうれん草」、「鮭アスパラ」、「錦糸卵」の好みの具材をのせ、巻いて食べましょう。	正月の行事献立 牛肉・ほうれん草 鮭アスパラ 錦糸卵 ちらし寿司の具	【13日(金)】ビーフシチュー 食べる時は副食容器の「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。	【16日(月)】小松菜 小松菜は、東京の小松川の特産だったことから名づけられたそうです。寒さに強く、カルシウムや鉄を多く含んでいます。	【18日(水)】チキンカレーライス 食べる時に副食容器に「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【20日(金)】かす汁 かす汁は、酒かすを入れた具だくさんの汁ものです。 具には、塩鮭や塩鰯などの塩蔵した魚と、うすあげ、だいこん、にんじんなどの根菜類がよく用いられます。今回は関西で好まれる豚肉を使っています。酒かすには、身体を温める働きがあるので、寒い季節に合う汁ものです。	注目献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 876kcal たんぱく質 30.3g 脂 質 21.6g	エネルギー 838kcal たんぱく質 26.1g 脂 質 24.1g	エネルギー 847kcal たんぱく質 31.1g 脂 質 26.2g	エネルギー 780kcal たんぱく質 37.5g 脂 質 22.6g	エネルギー 839kcal たんぱく質 27.2g 脂 質 24.9g	エネルギー 849kcal たんぱく質 32.5g 脂 質 22.3g	エネルギー 834kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 23.9g	エネルギー 819kcal たんぱく質 32.1g 脂 質 21.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>緑</td><td>かんぴょう</td><td>2.5g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤</td><td>手巻きのり</td><td>1袋</td><td>小麦 えび</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>紅鮭(フレーク)</td><td>10g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ(冷凍)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>錦糸卵(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>ムース大福(冷)</td><td>1コ</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>昆布(冷凍)</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	緑	かんぴょう	2.5g	☆	緑	れんこん	30g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	0.5g		うすししょうゆ	3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	25g		黄	砂糖	9g			塩	0.2g			酢	15g	別	赤	手巻きのり	1袋	小麦 えび	②	赤	牛肉	30g	☆	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいししょうゆ	2.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.2g		水	15g	緑	ほうれん草	45g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g	③	赤	紅鮭(フレーク)	10g	☆	緑	パセリ(冷凍)	15g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(植物油)	0.3g		塩	0.1g		うすししょうゆ	1g		みりん	1g	④	赤	錦糸卵(冷)	15g	別	黄	ムース大福(冷)	1コ	⑤	赤	とうふ(冷)	20g	☆	緑	昆布(冷凍)	40g	緑	しょうが	0.5g		塩	0.3g		うすししょうゆ	5g	黄	でんぶん	2.5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>サーモンフライ</td><td>50g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>別</td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.00g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>35g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.00g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	①	赤	サーモンフライ	50g	☆	黄	油(菜種)	5g	別	トンカツソース	1袋	黄	スパゲッティ	10g		塩	0.1g	赤	ベーコン	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	②	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(植物油)	2g		塩	0.2g		こしょう	0.00g		ケチャップ	10g		ウスターソース	2g	③	緑	だいこん	35g	☆	緑	コーン(冷)	5g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		酢	2g		こしょう	0.00g		こいししょうゆ	1g	黄	サラダ油(植物油)	1g	赤	金時豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g	黄	バター	0.3g		水	15g	<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.00g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>オムレツ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>片漬(冷凍)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table>	⑤	赤	牛肉	40g	☆		料理酒(白)	1.1g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(植物油)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.05g		ローレル	0.00g		ビーフシチューの素	15g		水	150g	④	緑	ブロッコリー(冷)	30g	☆		塩	0.3g	①	赤	オムレツ(冷)	30g	緑	キャベツ	60g	緑	ピーマン	5g		塩	0.4g	緑	赤パプリカ	5g		塩	0.4g	③	赤	片漬(冷凍)	20g		こいししょうゆ	0.2g	別	黄	マヨネーズ	1袋	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>一口ヒレ(冷凍)</td><td>60g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>別</td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.00g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.00g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td></tr></table>	①	赤	一口ヒレ(冷凍)	60g	☆	黄	油(菜種)	9g	別	トンカツソース	1袋	赤	牛肉	20g	緑	チンゲンサイ	40g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	②	黄	サラダ油(植物油)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.00g		こいししょうゆ	2g		料理酒	0.5g	③	黄	じゃがいも	30g	☆	緑	にんじん	10g	緑	コーン(冷)	10g		こしょう	0.00g		うすししょうゆ	0.5g		コンソメの素	0.3g	緑	むき枝豆(冷)	5g		塩	0.4g		水	15g	④	緑	パインアップル缶詰	30g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>カレーウの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>スコッチエッグ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1個</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>福神漬け</td><td>20g</td></tr></table>	①	赤	鶏肉	40g	☆		料理酒(白)	1.5g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(植物油)	0.5g		カレー粉	0.2g		カレーウの素	15g		こいししょうゆ	1g		ウスターソース	1g		水	100g	④	緑	ブロッコリー(冷)	30g	☆		塩	0.3g	①	赤	スコッチエッグ	50g		ケチャップ	1袋	②	緑	みかん	1個	③	緑	福神漬け	20g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>0.4g</td></tr></table>	①	赤	豚肉	50g	☆	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	15g	緑	しょうが	2g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	0.5g	黄	サラダ油(植物油)	0.5g		料理酒	1g	黄	砂糖	1.5g		みりん	0.5g		こいししょうゆ	4g	②	黄	さつまいも	30g	☆	緑	れんこん	30g	黄	小麦粉(薄力)	7g	黄	でんぶん	3g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	9g	緑	だいこん	40g	赤	だしこんぶ	0.1g		水	30g	赤	赤みそ	5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g	赤	だしこんぶ	0.3g	赤	けずりぶし	0.1g		水	2g	④	緑	はくさい	30g	☆	緑	きゅうり	5g		塩	0.4g	緑	にんじん	5g		塩	0.3g		うすししょうゆ	0.4g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(植物油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(冷凍)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>20g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>35g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>酢(白)</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすししょうゆ</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>136g</td></tr></table>	①	赤	牛肉	30g	☆	黄	じゃがいも	30g		こんにゃく	20g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(植物油)	0.5g		砂糖	3g		みりん	1g		こいししょうゆ	5g	②	赤	だしこんぶ	0.1g	☆	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	赤	鶏卵	45g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	緑	青ねぎ	10g	黄	サラダ油(植物油)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすししょうゆ	1.8g	赤	かつおぶし(冷凍)	0.5g	③	緑	ほうれん草	20g	☆		塩	0.2g	緑	はくさい	20g	黄	いりごま(白)	0.3g	黄	砂糖	1g		こいししょうゆ	2g	④	緑	りんご缶詰	35g	赤	豚肉	10g	赤	うすあげ	3g	緑	だいこん	40g	緑	ごぼう	10g	緑	にんじん	10g		酢(白)	14g		塩	0.2g		うすししょうゆ	2.6g	赤	白みそ	5g	赤	赤みそ	1g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.1g		水	136g
①		緑	かんぴょう	2.5g		☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			うすししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		酢	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	赤	手巻きのり	1袋	小麦 えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	赤	牛肉	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	ほうれん草	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	赤	紅鮭(フレーク)	10g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	パセリ(冷凍)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(植物油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	④	赤	錦糸卵(冷)		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	別	黄	ムース大福(冷)		1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	⑤	赤	とうふ(冷)		20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑		昆布(冷凍)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑		しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		でんぶん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤		けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①		赤	サーモンフライ	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	別	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	②	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(植物油)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こしょう	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ケチャップ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	緑	だいこん	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(植物油)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	バター	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
⑤	赤	牛肉	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(植物油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ローレル	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ビーフシチューの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	ブロッコリー(冷)	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	①	赤	オムレツ(冷)		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	キャベツ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	赤パプリカ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	③	赤	片漬(冷凍)		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいししょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
別	黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	一口ヒレ(冷凍)	60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	別	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	②	黄	サラダ油(植物油)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	黄	じゃがいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こしょう	0.00g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすししょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	④	緑	パインアップル缶詰		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
①	赤	鶏肉	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(植物油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		カレーウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	ブロッコリー(冷)	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	①	赤	スコッチエッグ		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ケチャップ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	②	緑	みかん		1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	③	緑	福神漬け		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	①	赤	豚肉		50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		緑	たまねぎ		60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	にんじん		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	しょうが		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		じゃがいも	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		サラダ油(植物油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	黄	さつまいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	だしこんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	はくさい	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		うすししょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	①	赤	牛肉		30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		黄	じゃがいも		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			こんにゃく		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	たまねぎ		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑		三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		サラダ油(植物油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	だしこんぶ	0.1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	鶏卵	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	青ねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	サラダ油(植物油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすししょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	かつおぶし(冷凍)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	緑	ほうれん草	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	はくさい	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	④	緑	りんご缶詰		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	酢(白)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすししょうゆ	2.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	赤みそ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	けずりぶし	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	136g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

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

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

お子様の通われる中学校

食育

わたしたちの中学校給食
成長期の食生活

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

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

(中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準 抜粋)

中学校給食では、上の表にある摂取基準を1か月の平均で考え、献立を作っています。

特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足しがちになるため、これらの栄養素を含んだいろいろな食品を取り入れています。しっかりと食べましょう。

全国学校給食週間

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

【1月分の給食申込(停止)期間】

12月5日~12月16日

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
鯖の塩焼き① 筑前煮② ほうれん草のおかか炒め③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤	鶏肉の竜田揚げ① あつあげとおおさかしろのみそ煮② きんぴらごぼう③ たくあん④	ハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ チキンナゲット① 福神漬③ いよかん②	豚肉のカレー炒め① スパゲッティサラダ② 鶏肉のパベーキューソース焼き③ 粉ふきいも④	かやくご飯① 鮭の塩焼き② ふかしいも③ 小松菜とはくさいの即席漬④ 豚汁⑤	親子丼① ちくわの磯辺揚げ② だいこんの酢のもの③ りんご缶詰④ 赤だし⑤	白身魚のから揚げおろしポン酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ 野沢菜漬④
【24日(火)】 きんぴらごぼう 昔話「金太郎」の息子「坂田金平」から名づけられたそうです。金平は非常に強く勇ましいと語られており、ごぼうの歯ごたえの強さなどから「きんぴらごぼう」と名づけられたそうです。	【25日(水)】 ハヤシライス 食べる時は副食容器の「ブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。	【26日(木)】 スパゲッティ パスタは500種類以上あるといわれています。長さ25cmを境に「ロングパスタ」と「ショートパスタ」に分けられます。今回はロングパスタを使用します。	【27日(金)】 かやくご飯 「かやくご飯」は、たくさんの具が入った五目ご飯と呼ばれるもので、関西では「かやくご飯」と呼ぶことが多いようです。「かやく」とは「火薬」ではなく、「加薬」と書く漢方のことばです。	【30日(月)】 親子丼 親子丼の名前は鶏の親(鶏肉)と子(鶏卵)を使うことに由来します。副食容器の「親子丼の具」をご飯にのせて食べることができます。		
エネルギー 783kcal たんぱく質 33.7g 脂質 18.5g	エネルギー 795kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.6g	エネルギー 895kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.1g	エネルギー 777kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.6g	エネルギー 781kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.3g	エネルギー 790kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.0g
① 赤 鯖 60g 料理酒 1.5g 塩 0.6g こいぬしょうゆ 1g ② 赤 鶏肉 15g こんにやく 20g 緑 れんこん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g ③ 黄 サラダ油(徳製) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 1g こいぬしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ④ 緑 ほうれん草 45g 塩 0.4g 黄 サラダ油(徳製) 0.3g 黄 砂糖 0.5g みりん 0.5g こいぬしょうゆ 2g 赤 かつお節(徳製) 0.3g ⑤ 緑 大根(漬物) 30g 黄 ふ(小) 2g 赤 乾燥わかめ 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 1g みりん 2g 料理酒 1g こいぬしょうゆ 4g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 7g ② 赤 あつあげ(冷) 20g 緑 おおさかしろ 50g 緑 にんじん 15g 緑 水菜 10g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいぬしょうゆ 1g 赤 赤みそ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ③ 赤 牛挽肉 5g 緑 ごぼう 30g 緑 にんじん 5g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(徳製) 0.5g 黄 砂糖 1g こいぬしょうゆ 2g ④ 緑 たくあん 20g	① 赤 牛肉 30g 料理酒(白) 0.5g 緑 たまねぎ 70g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(徳製) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g ハヤシライスの素 15g 水 150g ④ 緑 ブロッコリー(漬) 30g 塩 0.3g ① 赤 チキンナゲット 60g 黄 油(菜種) 6g 別 トンカツソース 1袋 ② 緑 いよかん 1/4コ ③ 緑 福神漬 20g	① 赤 豚肉 30g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 20g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.3g 黄 サラダ油(徳製) 0.5g コンソメの素 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.01g カレー粉 0.6g こいぬしょうゆ 1g 黄 スパゲッティ 8g 塩 0.1g 緑 キャベツ 20g 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 緑 にんじん 10g 緑 コーン(冷) 5g 塩 0.2g こしょう 0.01g 別 黄 マヨネーズ 1袋 ② 赤 鶏肉 30g 塩 0.2g こしょう 0.01g ガーリック 0.04g 黄 小麦粉(薄力) 4g ケチャップ 5g ウスターソース 3g こいぬしょうゆ 0.8g 料理酒(白) 0.8g 黄 砂糖 0.5g 黄 サラダ油(徳製) 0.5g 黄 じゃがいも 40g 塩 0.2g	① 赤 鶏肉 25g 赤 ちくわ 15g つきこんにやく 15g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(漬) 15g 緑 干しいたけ 1.5g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g 塩 0.2g うすしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 2g 水 25g ② 赤 鮭 40g 料理酒 1g 塩 0.4g ③ 黄 さつまいも 45g 塩 0.2g ④ 緑 小松菜 20g 塩 0.1g 緑 はくさい 20g 塩 0.2g うすしょうゆ 0.5g ⑤ 赤 豚肉 20g 赤 うすあげ 3g 緑 だいこん 40g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 10g 緑 しょうが 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 130g	① 赤 鶏肉 25g 料理酒 1g 赤 鶏卵 50g 緑 たまねぎ 65g 緑 にんじん 10g 緑 青ねぎ 8g 黄 砂糖 3g みりん 1g うすしょうゆ 4g こいぬしょうゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 0.7g 水 35g ② 赤 ちくわ(小) 20g 黄 小麦粉(薄力) 4g 塩 0.1g 赤 あおさ 0.1g 黄 油(菜種) 3g ③ 緑 だいこん 40g 黄 いりごま(白) 0.3g 黄 砂糖 0.6g 塩 0.1g 酢 2.4g ④ 緑 りんご缶詰 35g ⑤ 赤 うすあげ 5g 赤 乾燥わかめ 0.5g 赤 八丁みそ 12g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 白身魚 60g 塩 0.3g こしょう 0.05g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 9g 緑 かたまり(漬) 30g ポン酢 6g ② 赤 豚肉 20g 緑 チンゲンサイ 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(徳製) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.01g こいぬしょうゆ 2g ③ 黄 じゃがいも 50g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいぬしょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 野沢菜漬 20g

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