

平成29年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)



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

…アレルギー(卵 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
 ※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
 …アレルギー(卵 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ります。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

11日(火)	12日(水) 注目	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火) 注目	19日(水)	20日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
① 焼きハンバーグ ② 赤平天とじゃがいもの煮もの ③ ほうれん草とコーンの炒めもの ④ のりの佃煮	【入学・進級祝い献立】 カツカレーライス(深皿) 一口とんかつ① グリーンアスパラガス④ 野菜ソテー② カリフラワーのピクルス③ いちごゼリー(別)	さごしの塩焼き① 豚肉と根菜の炒め煮② おおさかしろなの煮びたし③ 牛ひじきそば④	⑤ 八宝菜 ④ うずら卵 揚げシューマイ① チンゲンサイの炒めもの③ デコポン②	① 鶏肉のケチャップ煮 ② カップグラタン ③ ツナとキャベツのソテー ④ パインアップル缶詰 ⑤ スープ	① 鮪のオーロラソース ② 豚肉と野菜の煮もの ③ 若竹煮 ④ ほうれん草とたくあんの炒めもの	⑤ ビーフシチュー ④ ブロccoli ① ミンチカツ ③ キャベツのピクルス ② 清見オレンジ	① すき焼き煮 ② れんこんの若草揚げ ③ 大豆とひじきの煮もの ④ 小松菜のおひたし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
【12日(水)】 入学・進級祝い献立 注目献立 新1年生の入学と、2年生、3年生の進級をお祝いする献立です。 「カツカレーライス」は副食容器に入った「一口かつ」と「グリーンアスパラガス」を加えて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。		【13日(木)】 牛ひじきそば 「牛ひじきそば」は牛挽肉、ひじき、しょうがを甘辛く炒めた手づくりのふりかけです。 不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維をとることができます。		【14日(火)】 八宝菜 「八宝菜」は中国料理のひとつで、「八つ(宝)が入った料理」の名のとおり、たくさんの野菜を使った炒めものです。 食べる時に、副食容器に入った「うずら卵」を加えて食べましょう。		【18日(火)】 たけのこ 注目食材 春を代表する食材で、竹の若芽のことを言います。成長が早く、1週間ほどで「竹」になります。本日は、たけのこわかめをだして煮た「若竹煮」として使用します。		【19日(水)】 ビーフシチュー 「ビーフシチュー」は牛肉をワインやケチャップ、ウスターソースで煮こんだ料理です。 食べる時に副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。 スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー 814kcal たんぱく質 31.0g 脂質 19.9g	エネルギー 862kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.4g	エネルギー 786kcal たんぱく質 37.8g 脂質 23.4g	エネルギー 826kcal たんぱく質 27.0g 脂質 26.3g	エネルギー 788kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.0g	エネルギー 790kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.9g	エネルギー 854kcal たんぱく質 28.8g 脂質 26.0g	エネルギー 781kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ(焼)</td><td>80g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>赤平天</td><td>35g</td><td>卵 小麦</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>むぎ枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>かつおぶし(焼)</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td><td>えび かに</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> </table>	①	赤	ハンバーグ(焼)	80g	小麦		赤	赤平天	35g	卵 小麦		黄	じゃがいも	40g			緑	だいこん	20g			緑	にんじん	20g			緑	むぎ枝豆(冷)	10g		②	黄	砂糖	1.2g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2.5g				こいロしょうゆ	2.5g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g			緑	ほうれん草	25g	☆			塩	0.2g			緑	コーン(冷)	20g		③	黄	チカラ油(菜種)	0.3g			黄	砂糖	0.5g				みりん	0.5g				こいロしょうゆ	1.5g			赤	かつおぶし(焼)	0.6g			緑	干しいたけ	0.5g			赤	きざみのり	2g	えび かに		黄	砂糖	0.5g		④		料理酒	1g				みりん	3g				こいロしょうゆ	3g				水	20g		<table border="1"> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>カツカレーライス</td><td>30g</td><td>卵 小麦</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>カレーの素</td><td>14g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>緑</td><td>ハンバーグ(焼)</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>もやし</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>カリフラワー(焼)</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>別</td><td>黄</td><td>いちごゼリー</td><td>1コ</td><td></td></tr> </table> <p>いちごゼリーにスプーンはつきません。</p>	①	赤	カツカレーライス	30g	卵 小麦		黄	油(菜種)	5g			赤	牛肉	25g			緑	しょうが	1g	☆		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	15g			緑	トマト(缶)	10g			黄	チカラ油(菜種)	0.5g				塩	0.3g				ローレル	0.01g				カレーの素	14g	小麦			水	100g		④	緑	ハンバーグ(焼)	25g				塩	0.2g			緑	キャベツ	30g			緑	もやし	20g			緑	コーン(冷)	5g			緑	にんじん	5g		②	緑	ピーマン	5g	☆		黄	チカラ油(菜種)	0.3g				塩	0.2g				こしょう	0.02g				うすロしょうゆ	0.5g			緑	カリフラワー(焼)	25g				酢	0.3g			黄	砂糖	0.8g				ワインビネガー	0.8g				塩	0.1g				うすロしょうゆ	0.3g		別	黄	いちごゼリー	1コ		<table border="1"> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>70g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>15g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td>緑</td><td>おおさかしろな</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> </table>	①	赤	さごし	70g				料理酒	2g				塩	0.7g		①	赤	豚肉	25g			緑	れんこん	30g	☆		緑	にんじん	20g			緑	ごぼう	15g	☆		緑	三度豆(冷)	10g		②	黄	チカラ油(菜種)	0.5g			黄	砂糖	1g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2.5g				こいロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g		③	緑	おおさかしろな	40g			赤	うすあげ	8g			黄	砂糖	0.3g				うすロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.2g	えび			水	10g		④	赤	牛挽肉	10g				料理酒	0.3g			緑	しょうが	0.3g			赤	ひじき	1g		④	黄	チカラ油(菜種)	0.3g			黄	砂糖	1g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	1.5g			黄	いりごま(白)	0.5g		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td><td>卵</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>シューマイ</td><td>42g</td><td>卵 小麦</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>③</td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>緑</td><td>デコポン</td><td>1/4コ</td><td></td></tr> </table>	赤	豚肉	30g		緑	しょうが	0.5g	☆	緑	たまねぎ	40g		緑	はくさい	30g		緑	にんじん	20g		緑	もやし	15g		緑	たけのこ(缶)	10g		黄	チカラ油(菜種)	1g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	4g			中華スープの素	0.5g	乳 小麦	黄	でんぶん	5g			水	50g		赤	うずら卵(缶)	23g	卵		塩	0.1g			こしょう	0.01g		④	こいロしょうゆ	1g			中華スープの素	0.2g	乳 小麦	黄	でんぶん	1g			水	15g		①	赤	シューマイ	42g	卵 小麦		黄	油(菜種)	5g			緑	チンゲンサイ	35g	☆	③	黄	チカラ油(菜種)	0.1g				塩	0.1g				こしょう	0.01g		②	緑	デコポン	1/4コ		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>むぎ枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>4.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ウスターソース</td><td>2.5g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>クスターソース</td><td>4g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>赤</td><td>カップグラタン</td><td>35g</td><td>卵 小麦 小麦 かに</td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>ハンバーグ(焼)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>③</td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td><td>卵 小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr> </table>	赤	鶏肉	60g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	20g		緑	むぎ枝豆(冷)	10g		黄	チカラ油(菜種)	0.3g		①		塩	0.3g				ケチャップ	4.5g				ウスターソース	2.5g	乳 小麦			クスターソース	4g		黄	でんぶん	0.5g			水	30g		②	赤	カップグラタン	35g	卵 小麦 小麦 かに		赤	ハンバーグ(焼)	10g		緑	キャベツ	25g		緑	ピーマン	5g	☆	③	黄	チカラ油(菜種)	0.3g				塩	0.1g				こしょう	0.01g				うすロしょうゆ	1.2g		④	緑	パインアップル缶詰	30g			赤	ベーコン	5g	卵 小麦	黄	じゃがいも	30g	☆	緑	コーン(冷)	15g			塩	0.1g			こしょう	0.02g				うすロしょうゆ	0.6g				コンソメの素	1.8g	乳 小麦			水	150g		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鮪</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>①</td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.8g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>緑</td><td>たくあん(干製)</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> </table>	赤	鮪	50g		緑	しょうが	0.5g	☆	①	黄	でんぶん	10g			黄	油(菜種)	8g				ケチャップ	7g		黄	砂糖	1.8g		赤	赤みそ	1.8g		赤	豚肉	20g			料理酒	0.6g		黄	じゃがいも	35g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	15g		黄	砂糖	1.2g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g		赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	20g		緑	たけのこ(缶)	25g		赤	乾燥わかめ	0.8g		黄	砂糖	0.6g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	2g		赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	20g		緑	ほうれん草	25g	☆		塩	0.2g		④	緑	たくあん(干製)	8g	小麦	黄	チカラ油(菜種)	0.3g			こいロしょうゆ	0.2g		黄	いりごま(白)	0.7g		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.1g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td>☆</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr> <tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/4コ</td><td></td></tr> </table>	赤	牛肉	35g			料理酒(白)	1.1g		黄	じゃがいも	40g	☆	緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	15g		黄	チカラ油(菜種)	0.5g			塩	0.4g			こしょう	0.05g			ローレル	0.02g			ビーフシチューの素	15g	乳 小麦		水	150g		⑤	緑	ブロッコリー(缶)	25g			塩	0.3g		①	赤	ミンチカツ	40g	小麦		黄	油(菜種)	6g		④	緑	キャベツ	40g				塩	0.3g		③	黄	砂糖	0.8g				ワインビネガー	0.8g				塩	0.2g				うすロしょうゆ	0.2g		②	緑	清見オレンジ	1/4コ		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>ふ(庄箱)</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td></td><td>れんこん(干)</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>②</td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑</td><td>抹茶</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>ひじき</td><td>2.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>チカラ油(菜種)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.8g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.7g</td><td></td></tr> </table>	赤	牛肉	40g			料理酒	1.2g		黄	ふ(庄箱)	2g	小麦		れんこん(干)	15g		①	赤	あつあげ(冷)	20g			緑	たまねぎ	40g			黄	チカラ油(菜種)	0.5g			砂糖	1.5g			塩	0.2g			こいロしょうゆ	4.5g			緑	れんこん	40g	☆		黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦	②	黄	でんぶん	1.5g			緑	抹茶	0.8g			黄	油(菜種)	5g		③	赤	大豆煮	15g			赤	ひじき	2.5g			黄	チカラ油(菜種)	0.3g			黄	砂糖	0.9g				みりん	0.5g				こいロしょうゆ	3.8g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g		④	緑	小松菜	40g	☆			塩	0.3g				こいロしょうゆ	1.7g	
①	赤	ハンバーグ(焼)	80g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	赤平天	35g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	むぎ枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ほうれん草	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	かつおぶし(焼)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	きざみのり	2g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	カツカレーライス	30g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	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	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チカラ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		カレーの素	14g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	ハンバーグ(焼)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	ピーマン	5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	カリフラワー(焼)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	黄	いちごゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	さごし	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	れんこん	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ごぼう	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	黄	チカラ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	緑	おおさかしろな	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	うすあげ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	チカラ油(菜種)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	中華スープの素	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぶん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	うずら卵(缶)	23g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	中華スープの素	0.2g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	シューマイ	42g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	チンゲンサイ	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
③	黄	チカラ油(菜種)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	デコポン	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	むぎ枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ウスターソース	2.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		クスターソース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	カップグラタン	35g	卵 小麦 小麦 かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	ハンバーグ(焼)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ピーマン	5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	パインアップル缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ベーコン	5g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		コンソメの素	1.8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	鮪	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	乾燥わかめ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ほうれん草	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	緑	たくあん(干製)	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	チカラ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ビーフシチューの素	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
⑤	緑	ブロッコリー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	ミンチカツ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	清見オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	ふ(庄箱)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	れんこん(干)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チカラ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	れんこん	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	黄	でんぶん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	抹茶	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	赤	大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ひじき	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チカラ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	小松菜	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

献立内容は予定のため、変更されることがあります。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。



平成29年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《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

21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
マーボー豆腐⑤ 赤魚の中華焼き① いかとチンゲンサイの炒めもの② もやしのピリ辛あえ④ りんご缶詰③	鶏肉のカレー風味焼き① 牛肉と野菜のケチャップソテー② カリフラワーのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④ コーンスープ⑤	豚じゃが① ちくわの磯辺揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのからしあえ④	ハヤシライス(深皿) 枝豆④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②	鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② 揚げポテトもち③ 小松菜ともやしのおひたし④	糸よりのてんぷら① 豚肉とこんにやくの炒め煮② はくさいのおひたし③ りんご缶詰④ みそ汁⑤
【21日(金)】 マーボー豆腐 「マーボー豆腐」は中国料理のひとつで、豚挽肉と豆腐をトウバンジャンや赤みそで炒め煮した料理です。唐辛子や山椒を使うことが多いようですが、学校給食では食べやすくするために辛味を抑えています。	【25日(火)】 ブロッコリー ブロッコリーはキャベツが品種改良されてきた野菜です。ビタミンやカルシウムなど栄養が豊富です。	【26日(水)】 ハヤシライス 「ハヤシライス」はデミグラスソースで煮た牛肉やたまねぎをご飯にかけて食べる料理です。副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。	【27日(木)】 鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は副食容器に入った具材をご飯に混ぜ、きざみおろしをふって食べることができます。ごぼうには整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。		
エネルギー 800kcal たんぱく質 35.9g 脂質 18.1g	エネルギー 834kcal たんぱく質 32.0g 脂質 25.1g	エネルギー 784kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.4g	エネルギー 802kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.5g	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.9g	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.4g
⑤ 赤 豚挽肉 30g 赤 とうふ(冷) 45g 緑 たまねぎ 40g 緑 たけのこ(缶) 8g 緑 にんじん 20g 緑 しょうが 0.6g 緑 にんにく 0.5g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g トウバンジャン 0.5g 料理酒 1.5g こいししょうゆ 3g 赤 赤みそ 5g 黄 でんぷん 3g 水 40g	① 赤 鶏肉 80g 料理用油(白) 2.4g 塩 0.5g こしょう 0.02g カレー粉 0.2g スープ(缶) 0.6g ② 赤 牛肉 12g 緑 キャベツ 45g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 6g ウスターソース 1g ③ 緑 カリフラワー(缶) 30g 酢 0.2g 黄 砂糖 0.7g りんご酢 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g ④ 緑 パインアップル(缶詰) 30g 赤 ベーコン 5g 黄 じゃがいも 25g 緑 たまねぎ 30g 緑 トウバンジャン(缶) 20g 緑 コーン(冷) 10g 塩 0.1g こしょう 0.02g こいししょうゆ 2g ⑤ 緑 もやし 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g うすおししょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g	① 赤 豚肉 30g 黄 じゃがいも 45g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 緑 クリンビス(缶) 5g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 1g こいししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g ② 赤 ちくわ(小) 30g 黄 小麦粉(薄力) 6g 塩 0.2g 赤 あおさ 0.2g 黄 油(菜種) 5g 緑 切り干しだいこん 6g 赤 うすあげ 5g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.5g うすおししょうゆ 1g こいししょうゆ 1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 緑 ブロッコリー(缶) 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g こいししょうゆ 1.5g 洋がらし 0.1g	深皿 赤 牛肉 30g 料理用油(白) 0.5g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g トマトピューレ 4g ケチャップ 9g こしょう 0.02g ローレル 0.02g ハヤシライス(素) 15g 水 150g ④ 緑 わき枝豆(缶) 8g 塩 0.1g 赤 白身魚 50g 料理用油(白) 0.5g 塩 0.3g ① こしょう 0.02g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 バター 2g 黄 サラダ油(徳用) 0.4g ② 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ③ ワインビネガー 0.6g 塩 0.2g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g ② 緑 オレンジ 1/10	赤 鶏肉 50g うすおししょうゆ 1.5g 料理酒 1.5g 緑 ごぼう 30g 緑 たけのこ(缶) 8g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 かつおぶし(徳用) 0.8g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 黄 砂糖 0.6g みりん 2g 塩 0.2g こいししょうゆ 2.5g 水 10g 別 赤 きざみおろし 1袋 赤 がら(徳用) 25g 緑 キャベツ 30g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g ② 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g こいししょうゆ 2.5g ③ 黄 ポテトもち 36g 黄 油(菜種) 3g ④ 緑 小松菜 20g 塩 0.2g 緑 もやし 15g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.5g こいししょうゆ 2g	① 赤 糸より 46g 料理酒 1.4g 塩 0.3g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 でんぷん 4g 黄 油(菜種) 7g トウバンソース 1袋 ② 赤 豚肉 20g 料理酒 0.6g つなこんにやく 21g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g こいししょうゆ 1g ③ 緑 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(徳用) 0.5g 黄 砂糖 0.5g うすおししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 はくさい 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 1g こいししょうゆ 2g ⑤ 赤 とうふ(冷) 20g 赤 うすあげ 5g 緑 たまねぎ 30g 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

中学校給食献立表の見方

〇〇日(△)

とんかつ①
鶏肉と野菜の炒めもの②
キャベツの即席づけ③
パインアップル缶詰④
みそ汁⑤

献立名を表記しています。後ろの①、②、③、④、⑤は、副食用容器のどの部分に入っているかを表記しています。

キャベツには、消化を助けるビタミンUが多く含まれています。

食育トピックス等を表記しています。

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

エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

(1か月間の平均で、この基準に近づくよう献立を作成しています)

食物アレルギーに関する情報を表記しています。

- 赤(主)は、7大アレルゲン(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)を含む食品を使用していることを示しています。
- 黄(主)は、7大アレルゲン(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用していることを示しています。(コンタミネーション)
- 緑(主)は、7大アレルゲンを含む食品(上段)、及び同じ設備で製造した食品(下段)を示しています。

☆…冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

⑤ 食品を3色食品群で、表記しています。

- 赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、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

中学校給食(デリバリー方式)について

デリバリー方式の中学校給食は「給食」もしくは「家庭から持参する弁当」のどちらかを選ぶ『選択制』となります。

- 給食は一度申込みと自動継続されます。(毎月の申込み手続きは不要です)
- 申込みを停止する場合は、停止の手続きが必要となります。
- 給食を申込みされた方のうち食物アレルギー個別対応を希望される場合は、別途手続きが必要となりますので学校にお申し出ください。

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