



平成29年12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 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金) 注目		11日(月)		12日(火)		13日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉のから揚げ① 赤平天とだいこんの煮もの② れんこんのきんぴら③ はくさいのごまあえ④ えのきたけのしょうが風味汁⑤		マーボー豆腐⑤ 揚げギョーザ① いかとチンゲンサイの炒めもの② だいこんのピリ辛あえ③ みかん缶詰④		鶏ごぼうご飯① ちくわのてんぷら② ツナと野菜の炒めもの③ ブロッコリーのしょうがづけ④		カレー丼(深皿) 枝豆④ 鶏肉とじゃがいもの煮もの① ごぼうサラダ② パインアップル缶詰③		おろしハンバーグ① ししゃもの磯辺フリッター② 水菜のおひたし③ りんご缶詰④		【冬至の行事献立】 鰯のてり焼き① かぼちゃの煮もの③ かぶの柚子の香あえ④ りんご② 豚汁⑤		鶏肉と野菜のカレーソテー① カップグラタン② だいこんのドレッシングあえ③ チンゲンサイとしめじの炒めもの④ ポタージュ⑤		赤魚の竜田揚げ① 一口ごぼう天と野菜の煮もの② じゃがいものそぼろ煮③ 小松菜とじゃこのごま炒め④		ハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ 白身魚フライ① コールスローサラダ③ みかん②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
【1日(金)】れんこん 「れんこん」は、蓮(はす)の地下茎が肥大化したものです。根のように見えることから蓮根と言われるようになったそうです。ビタミンCや食物繊維を豊富に含む、秋から冬にかけてが旬の野菜です。 				【6日(水)】ごぼう 「ごぼう」には、整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。炒めものや煮ものなど様々な料理でなじみの深い野菜ですが、ごぼうを食用としているのは、日本や台湾、韓国など一部の地域に限られるそうです。 				【7日(木)】水菜 「水菜」は、京菜とも呼ばれ、カロテンを豊富に含む、冬から早春にかけてが旬の緑黄色野菜です。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、寒さに強く、野菜の不足しがちな冬に収穫できることから、関西では昔から親しまれてきました。 				【11日(月)】だいこん 「だいこん」は、全国で100種類以上も栽培されていると言われ、様々な大きさや形のものがあります。一番多く出回っているのは青首だいこんという種類です。大阪では田辺だいこんが「なにわの伝統野菜」となっています。 				【13日(水)】ハヤシライス 「ハヤシライス」は、副食容器に入ったブロッコリーをハヤシルーに加えて食べましょう。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 875kcal たんぱく質 31.5g 脂 質 28.9g		エネルギー 782kcal たんぱく質 27.3g 脂 質 20.7g		エネルギー 758kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 19.0g		エネルギー 866kcal たんぱく質 28.9g 脂 質 25.3g		エネルギー 803kcal たんぱく質 26.1g 脂 質 25.9g		エネルギー 853kcal たんぱく質 34.8g 脂 質 22.9g		エネルギー 779kcal たんぱく質 32.3g 脂 質 17.5g		エネルギー 748kcal たんぱく質 29.8g 脂 質 18.0g		エネルギー 857kcal たんぱく質 27.5g 脂 質 26.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 赤平天</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 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></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 れんこん</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 はくさい</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.4g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>⑤</td><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.7g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>赤 乾燥わかめ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鶏肉	70g			料理酒	1.5g			塩	0.5g			こしょう	0.05g			こいロしょうゆ	1g			黄 でんぶん	12g			黄 油(菜種)	7g		②	赤 赤平天	20g	小麦		緑 だいこん	40g			緑 にんじん	20g			緑 三度豆(冷)	10g			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		③	緑 れんこん	25g			赤 牛挽肉	10g			緑 しょうが	0.5g	☆		黄 サラダ油(徳用)	0.5g			黄 砂糖	0.5g			塩	0.1g			みりん	0.5g			こいロしょうゆ	1.5g			黄 いりごま(白)	0.5g		④	緑 はくさい	40g			塩	0.4g			黄 砂糖	1.2g			うすロしょうゆ	1.3g			黄 いりごま(白)	0.4g		⑤	緑 えのきたけ	10g			緑 たまねぎ	20g			緑 しょうが	0.7g	☆		赤 乾燥わかめ	1g			塩	0.4g			うすロしょうゆ	5g			黄 でんぶん	3g			赤 だしこんぶ	0.6g			赤 けずりぶし	2.3g	えび		水	150g		<table><tr><td>⑤</td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 鶏挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</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>赤 赤みそ</td><td>7.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>①</td><td>赤 ギョーザ</td><td>32g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 いか(ゆで)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 チンゲンサイ</td><td>25g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑 キャベツ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</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>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 ラー油</td><td>0.02g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 みかん缶詰</td><td>30g</td><td></td></tr></table>		⑤	赤 とうふ(冷)	40g			赤 鶏挽肉	25g			緑 しょうが	0.5g	☆		緑 にんにく	0.5g	☆		トウバンジャン	0.6g			緑 たまねぎ	40g			緑 たけのこ(缶)	8g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			料理酒	2g			こいロしょうゆ	4g			赤 赤みそ	7.5g			黄 でんぶん	3.5g			水	50g		①	赤 ギョーザ	32g	小麦		黄 油(菜種)	4g		②	赤 いか(ゆで)	15g			料理酒	0.5g			緑 チンゲンサイ	25g	☆		緑 キャベツ	20g			緑 にんじん	10g			緑 コーン(冷)	5g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			塩	0.1g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	2g		③	緑 だいこん	40g			黄 砂糖	1.5g			塩	0.1g			こいロしょうゆ	1.5g			黄 ラー油	0.02g		④	緑 みかん缶詰	30g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 かつおぶし(缶)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 こんぶ(粉)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>別</td><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td><td>えび かに</td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 ちくわ(小)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>赤 ツナ(缶詰)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ほうれん草</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</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>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 プレッシャー缶</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.2g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鶏肉	50g			料理酒	1.5g			うすロしょうゆ	1.5g			緑 ごぼう	35g			緑 たけのこ(缶)	10g			緑 干しいたけ	0.5g			赤 かつおぶし(缶)	0.8g			赤 こんぶ(粉)	0.5g			黄 砂糖	0.6g			塩	0.2g			みりん	2g			こいロしょうゆ	2.5g			水	10g		別	赤 きざみのり	1袋	えび かに	②	赤 ちくわ(小)	30g			黄 小麦粉(薄力)	5g	小麦		黄 でんぶん	3g			塩	0.2g			黄 油(菜種)	5g		③	赤 ツナ(缶詰)	10g			緑 ほうれん草	30g	☆		塩	0.3g			緑 コーン(冷)	10g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			塩	0.1g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	0.5g		④	緑 プレッシャー缶	30g			塩	0.3g			緑 しょうが	0.2g	☆		黄 砂糖	0.4g			こいロしょうゆ	0.7g		<table><tr><td>④</td><td>赤 豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しめじ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</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>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.4</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>1.6g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 わき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>別</td><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>卵</td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 ドレッシング(梅詰)</td><td>44g</td><td></td></tr></table> スプーンを忘れないようにしましょう。		④	赤 豚肉	30g			緑 しょうが	0.5g	☆		赤 うすあげ	5g			緑 たまねぎ	60g			緑 しめじ	8g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			こいロしょうゆ	2g			赤 だしこんぶ	0.4			赤 けずりぶし	1.6g	えび		水	100g		④	緑 わき枝豆(冷)	10g			塩	0.1g		①	赤 鶏肉	15g			黄 じゃがいも	40g			緑 にんじん	20g			緑 三度豆(冷)	10g			緑 干しいたけ	0.5g			黄 砂糖	2g			みりん	1.5g			うすロしょうゆ	2.5g			こいロしょうゆ	2.2g			赤 けずりぶし	0.7g	えび		水	30g		②	緑 ごぼう	35g			緑 きゅうり	10g			塩	0.1g			黄 砂糖	1g			こいロしょうゆ	2g			水	15g		別	黄 マヨネーズ	1袋	卵	③	緑 ドレッシング(梅詰)	44g		<table><tr><td>①</td><td>赤 ハンバーグ</td><td>60g</td><td>卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>緑 塩にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>0.4g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 ししゃもの磯辺フリッター</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 水菜</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 かつおぶし(缶)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 りんご缶詰</td><td>35g</td><td></td></tr></table>		①	赤 ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦		緑 塩にんじん	20g			黄 砂糖	1g			みりん	3g			こいロしょうゆ	3g			黄 でんぶん	0.4g		②	赤 ししゃもの磯辺フリッター	40g	小麦		黄 油(菜種)	6g		③	緑 水菜	40g			塩	0.3g			黄 砂糖	0.3g			こいロしょうゆ	1.2g			赤 かつおぶし(缶)	0.3g			水	5g		④	緑 りんご缶詰	35g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鰯</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 かぼちゃ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 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></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 かぶ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 柚子果汁</td><td>0.8g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>⑤</td><td>赤 豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 もやし</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 白みそ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>2g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鰯	60g			料理酒	2g			塩	0.2g			黄 砂糖	1g			みりん	3g			こいロしょうゆ	3g			黄 でんぶん	0.5g			水	15g		③	緑 かぼちゃ	50g			黄 砂糖	2g			うすロしょうゆ	3g			赤 だしこんぶ	0.1g			赤 けずりぶし	0.5g	えび		水	20g		④	緑 かぶ	35g			黄 砂糖	2g			塩	0.1g			酢	3g			緑 柚子果汁	0.8g		②	緑 りんご	1/4コ		⑤	赤 豚肉	20g			赤 とうふ(冷)	20g			緑 もやし	25g			緑 ごぼう	15g			緑 にんじん	10g			緑 しょうが	0.5g	☆		赤 赤みそ	11g			赤 白みそ	2g			赤 だしこんぶ	0.5g			赤 けずりぶし	2g	えび		水	130g		<table><tr><td>①</td><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 わき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</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>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦 卵 乳 小麦 えび かに</td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 カップグラタン</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>アインビネガー</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 チンゲンサイ</td><td>35g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しめじ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ポタージュの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤 牛乳</td><td>15g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>135g</td><td></td></tr></table>		①	赤 鶏肉	60g			緑 たまねぎ	40g			緑 にんじん	15g			緑 わき枝豆(冷)	10g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			塩	0.3g			こしょう	0.03g			カレー粉	0.5g			ケチャップ	4g			コンソメの素	0.5g	乳 小麦 卵 乳 小麦 えび かに	②	赤 カップグラタン	35g			緑 だいこん	40g			黄 砂糖	0.8g			塩	0.2g			アインビネガー	0.6g			うすロしょうゆ	0.2g		③	緑 チンゲンサイ	35g	☆		塩	0.3g			緑 しめじ	10g			黄 サラダ油(徳用)	0.3g			塩	0.2g			こしょう	0.01g			コンソメの素	0.2g	乳 小麦		黄 じゃがいも	30g			緑 コーン(冷)	8g			塩	0.2g			こしょう	0.03g			ポタージュの素	15g	乳 小麦		赤 牛乳	15g	乳		水	135g		<table><tr><td>①</td><td>赤 赤魚</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>赤 一口ごぼう天</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 だいこん</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 三度豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 わき枝豆(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 小松菜</td><td>20g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>5g</td><td>えび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄 ごま油</td><td>0.2g</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></td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table>		①	赤 赤魚	50g			料理酒	1.5g			こいロしょうゆ	1.5g			緑 しょうが	1g	☆		黄 でんぶん	10g			黄 油(菜種)	5g		②	赤 一口ごぼう天	20g	小麦		こんにやく	15g			緑 だいこん	50g			緑 にんじん	15g			緑 三度豆(冷)	5g			黄 砂糖	1.5g			みりん	0.5g			うすロしょうゆ	3.5g			赤 だしこんぶ	0.1g			赤 けずりぶし	0.5g	えび		水	30g		③	黄 じゃがいも	35g			赤 豚挽肉	10g			緑 わき枝豆(冷)	5g			黄 砂糖	0.5g			うすロしょうゆ	2g			黄 でんぶん	0.5g			赤 けずりぶし	0.2g	えび		水	10g		④	緑 小松菜	20g	☆		塩	0.2g			赤 ちりめんじゃこ	5g	えび かに		黄 ごま油	0.2g			こいロしょうゆ	0.2g			黄 いりごま(白)	0.7g		<table><tr><td>④</td><td>赤 牛肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>料理酒(冷)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 ほうれん草(水煮)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄 サラダ油(徳用)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>9g</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>ローレル</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>ハヤシルーの素</td><td>15g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>④</td><td>緑 フォッコー肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>①</td><td>赤 白身魚フライ</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>③</td><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>別</td><td>ドレッシング(コーンフリー)</td><td>1袋</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>②</td><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td><td></td></tr></table> スプーンを忘れないようにしましょう。		④	赤 牛肉	25g			料理酒(冷)	0.5g			緑 たまねぎ	60g			緑 にんじん	20g			緑 ほうれん草(水煮)	5g			黄 サラダ油(徳用)	0.5g			トマトピューレ	4g			ケチャップ	9g			塩	0.3g			こしょう	0.02g			ローレル	0.02g			ハヤシルーの素	15g	小麦		水	150g		④	緑 フォッコー肉	20g			塩	0.2g		①	赤 白身魚フライ	40g	小麦		黄 油(菜種)	6g		③	緑 キャベツ	40g			緑 きゅうり	10g			塩	0.1g			緑 コーン(冷)	5g		別	ドレッシング(コーンフリー)	1袋		②	緑 みかん	1/2コ	
①	赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 赤平天	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.7g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	赤 とうふ(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 鶏挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 にんにく	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	トウバンジャン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 赤みそ	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 ギョーザ	32g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 いか(ゆで)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 チンゲンサイ	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 かつおぶし(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 こんぶ(粉)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
別	赤 きざみのり	1袋	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	赤 ちくわ(小)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 小麦粉(薄力)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	赤 ツナ(缶詰)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ほうれん草	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 プレッシャー缶	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.2g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	1.6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 わき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
別	黄 マヨネーズ	1袋	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
③	緑 ドレッシング(梅詰)	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑 塩にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 ししゃもの磯辺フリッター	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 水菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 かつおぶし(缶)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 りんご缶詰	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鰯	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 かぼちゃ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 かぶ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 柚子果汁	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤	赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ごぼう	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 白みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 わき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	0.5g	乳 小麦 卵 乳 小麦 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	赤 カップグラタン	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	アインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 チンゲンサイ	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	0.2g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ポタージュの素	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤 牛乳	15g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤 一口ごぼう天	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 わき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 けずりぶし	0.2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 小松菜	20g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤 ちりめんじゃこ	5g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 ごま油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤 牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒(冷)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 ほうれん草(水煮)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄 サラダ油(徳用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ハヤシルーの素	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑 フォッコー肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤 白身魚フライ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
別	ドレッシング(コーンフリー)	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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12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・手続き等

大阪市教育委員会事務局 学校給食課
06-6208-9158
お子様の通われる中学校

【12月分/給食の新規申込または申込停止の手続き期間】11月5日(日)～11月17日(金)

※申込内容(申込・停止)に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。

(一度申し込まれると、自動継続されます)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーID とパスワードを入力して、マイページにログインできます。

※ユーザーID 等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。

※手続き方法などは、平成29年度中学校給食(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム 検索



QRコード

14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水) 注目	21日(木)	22日(金)
豚肉の中華みそ焼き① あつあげのピリ辛あんかけ② キャベツのオニオンソース炒め③ きゅうりの中華あえ④	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ チキンカツ① だいこんのピクルス③ りんご②	豚肉のおろしじょうゆ焼き① 一口がんもと野菜の煮もの② れんこんのてんぷら③ おおさかしろなの煮びたし④ けんちん汁⑤	鶏肉のトマトソース煮① スペイン風オムレツ② ほうれん草ともやしのソテー③ きゅうりとコーンのドレッシングあえ④	鯖のてり煮① 鶏肉と野菜の炒めもの② 大学いも③ 金時豆の煮もの④ うすくず汁⑤	豚肉とれんこんのみそ炒め① すき焼き煮② 揚げポテトもち③ キャベツのおかか炒め④	冬野菜の和風カレーライス(深皿) ほうれん草④ 白身魚のから揚げ① カリフラワーの柚子の香あえ③ りんご②
【14日(木)】あつあげ 「あつあげ」は、厚く切った豆腐を油で揚げた食品です。 うす揚げと違い内部まで揚げないため、「生揚げ」とも言われます。厚みがあるため、食べごたえがあり、煮ものや焼きものなどによく使われます。		【18日(月)】おおさかしろな 「おおさかしろな」は、「はくさい」と「だいさい」を交配したつげ菜の一種で、江戸時代の頃から大阪の天満地方を中心に栽培されてきた野菜です。 カロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。今日は煮びたしとして給食に登場します。		【20日(水)】うすくず汁 注目献立 「うすくず汁」は、くず粉でとろみをつけた汁ものです。給食では、でんぷんを使っています。冷めにくいため、寒い時期におすすめの料理です。	【22日(金)】冬野菜の和風カレーライス 「冬野菜の和風カレーライス」は、冬が旬のだいこんやれんこん、ごぼうなどの根菜類をたっぷり使っています。 副食容器に入った「ほうれん草」を加えて食べましょう。	
エネルギー 681kcal たんぱく質 27.8g 脂 質 18.0g	エネルギー 866kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 26.0g	エネルギー 875kcal たんぱく質 39.4g 脂 質 27.4g	エネルギー 767kcal たんぱく質 33.1g 脂 質 21.7g	エネルギー 833kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 21.0g	エネルギー 804kcal たんぱく質 29.1g 脂 質 22.2g	エネルギー 859kcal たんぱく質 31.4g 脂 質 25.8g
① 赤 豚肉 50g 緑 たまねぎ 20g 緑 しょうが 1g ☆ 黄 サラダ油(油) 0.5g 黄 砂糖 1g 料理酒 1g こいししょうゆ 2g 赤 赤みそ 1g チキンカツ 2.3g 小麦 ② 赤 あつあげ(油) 20g みりん 0.5g うすくずしょうゆ 1g トウバンジャン 0.1g 黄 でんぷん 0.3g 水 10g ③ 緑 キャベツ 30g 緑 ひき枝豆(冷) 10g 黄 サラダ油(油) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g オニオンソース 1.5g ④ 緑 きゅうり 30g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.8g こいししょうゆ 2.3g 酢 1.5g 黄 ラー油 0.01g	⑤ 赤 牛肉 30g 料理酒(白) 0.1g 黄 ジャがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(油) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g ローレル 0.02g ビーフシチュー 15g 小麦 水 150g ④ 緑 ブロッコリー(油) 30g 塩 0.3g ① 赤 チキンカツ 50g 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g ③ 緑 だいこん 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.9g 塩 0.2g ワインビネガー 0.9g うすくずしょうゆ 0.2g ② 緑 りんご 1/4コ	① 赤 豚肉 60g 緑 しょうが 0.6g ☆ 塩 0.3g こしょう 0.05g 料理酒 2g 緑 だいこん(油) 30g こいししょうゆ 4g 赤 一口がんも 20g 卵 小麦 えび こんにゃく 20g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g みりん 1g こいししょうゆ 1g 赤 赤みそ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g えび 水 25g ③ 緑 れんこん 30g 黄 小麦粉(薄力) 6g 小麦 黄 でんぷん 2g 黄 油(菜種) 4.5g 塩 0.2g ④ 赤 うすあげ 5g 緑 おおさかしろな 40g 塩 0.4g 黄 砂糖 0.6g うすくずしょうゆ 1.7g 赤 けずりぶし 0.2g えび 水 10g ⑤ 赤 鶏肉 15g 赤 とうふ 20g 緑 ごぼう 15g 緑 しめじ 10g 塩 0.4g うすくずしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g	① 赤 鶏肉 60g 緑 にんにく 0.1g ☆ 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(油) 0.5g 緑 トマト(缶) 10g 黄 砂糖 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g ケチャップ 7g トマトピューレ 3.5g うすくずしょうゆ 1.5g 料理酒(白) 1g 黄 でんぷん 1g 水 30g ② 赤 鶏卵 30g 卵 赤 牛乳 2g 乳 黄 ジャがいも 20g 塩 0.2g ② 赤 ベーコン 10g 卵 乳 緑 ビーマン 10g 黄 オリーブ油 3g 塩 0.3g こしょう 0.01g ③ 緑 ほうれん草 20g ☆ 塩 0.2g 緑 もやし 20g 黄 サラダ油(油) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすくずしょうゆ 0.8g ④ 緑 きゅうり 20g 塩 0.2g 緑 コーン(冷) 15g 黄 砂糖 0.7g 塩 0.2g ワインビネガー 0.5g うすくずしょうゆ 0.2g	① 赤 鯖のてり煮 50g 小麦 赤 鶏肉 15g 緑 もやし 30g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 緑 ビーマン 20g 黄 サラダ油(油) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいししょうゆ 1g ② 黄 さつまいも 35g 黄 油(菜種) 3g 黄 砂糖 2g みりん 4g こいししょうゆ 1.4g 黄 水あめ 2g 黄 いりごま(白) 0.2g ③ 赤 金時豆 6g 黄 砂糖 2.5g 塩 0.1g こいししょうゆ 1g 水 15g ④ 赤 うすあげ 5g 緑 はくさい 20g 緑 にんじん 10g 緑 えのきたけ 10g 緑 しょうが 0.3g ☆ 塩 0.4g うすくずしょうゆ 5g 黄 でんぷん 3g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g	① 赤 豚肉 35g 緑 れんこん 40g 緑 にんじん 10g 緑 ビーマン 10g 黄 サラダ油(油) 0.5g 黄 砂糖 1g みりん 0.8g こいししょうゆ 2g 赤 赤みそ 1g 赤 牛肉 20g 料理酒 1.2g 黄 ふ(庄) 2g 小麦 赤 こんにゃく 15g 赤 あつあげ(油) 20g ② 緑 たまねぎ 40g 緑 ごぼう 10g 黄 サラダ油(油) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g こいししょうゆ 3g ③ 黄 ポテトもち 27g 乳 黄 油(菜種) 3g ④ 緑 キャベツ 40g 黄 サラダ油(油) 0.2g みりん 0.9g こいししょうゆ 1g 赤 かつおぶし(油) 0.3g	① 赤 豚肉 30g 緑 しょうが 1g ☆ 緑 だいこん 30g 緑 れんこん 20g 緑 ごぼう 15g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(油) 0.5g 赤 けずりぶし 15g 小麦 こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 100g ④ 緑 ほうれん草 35g ☆ 塩 0.3g ① 赤 白身魚 50g 塩 0.2g こしょう 0.03g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 7.5g 緑 カリフラワー(油) 30g 酢 0.2g ③ 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g 酢 2.5g 緑 柚子果汁 0.5g ② 緑 りんご 1/4コ

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

食 育

冬至の行事献立

冬至は、一年で最も日照時間が短い日です。「寒い冬を元気に乗りきることができるように」と願いをこめ、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣があります。

今年の冬至は12月22日ですが、中学校給食では12月の行事献立として8日に実施しています。

冬至のなぜ?

なぜ、かぼちゃを食べるの?

冬至にかぼちゃを食べるのは、健康や厄除けを祈願する意味があります。給食には「かぼちゃの煮もの」が登場します。



なぜ、ゆず湯に入るの?

寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。給食では「かぶの柚子の香あえ」に柚子果汁を使用しています。

風邪・インフルエンザを予防しよう
～寒い冬を乗り切る体づくり～

冬になると寒さで空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザが流行します。

予防のために、手洗い・うがいや望ましい栄養バランスの食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

☆望ましい栄養バランスの食事

肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質や、野菜などのビタミン・ミネラルをしっかりと摂り、炭水化物(米飯やパン、麺類など)に偏った食事にならないようにしましょう。

中学校給食では、主食(米飯)、主菜、副菜、汁ものなどに、牛乳を組み合わせ、望ましい栄養バランスになるように献立を作成しています。



スプーンを忘れないようにしましょう。