

平成 2 6 年 4 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

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

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

大阪市教育局

9 日(水)		1 0 日(木)		1 1 日(金)		1 4 日(月)		1 5 日(火)		1 6 日(水)		1 7 日(木)		1 8 日(金)		2 1 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① 三度豆のみそあえ① 牛肉とれんこんの甘煮② 煮びたし③ 鮭わかめそぼろ(手づくりそぼろ)④		えびフライカレーライス(米飯) えびフライ① ポイルキャベツ① きゅうりの柚子ひじきドレッシング④ 清見オレンジ③		鮭の塩焼き① 小松菜の炒めもの① 筑前煮② 高野どうふのいり煮③ りんご缶詰④		揚げギョーザ① チンゲンサイのごま風味炒め① えびといかのうま煮② えのきたけと糸こんにゃくの炒めもの③ きゅうりの中華あえ④		親子煮① れんこんの若草揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ピリ辛こんにゃく④		鯨のハーブフリッター① ポイルブロッコリー① イタリアンマカロニ② キャベツと枝豆のサラダ③ りんご缶詰④		鶏肉のホワイトソースかけ① そえ野菜(にんじん、グリーンピース)① じゃがいものインド風煮② ブロッコリーのごまクリームあえ④ 清見オレンジ③		豚肉のりんごソースグリル① ポイルキャベツ① いかリングフライ・じゃがいもの炒めもの② ごぼうのサラダ③ ミニフィッシュ④		鶏肉の竜田揚げ① ブロッコリーのからしあえ① あつあげとじゃがいものみそ煮② じゃこときゅうりの酢のもの③ のりの佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 8 2 8kcal たんぱく 4 0 . 1 g 脂 質 2 3 . 1 g		エネルギー 7 8 0kcal たんぱく 2 3 . 9 g 脂 質 2 0 . 3 g		エネルギー 8 1 9kcal たんぱく 4 4 . 1 g 脂 質 1 8 . 3 g		エネルギー 8 4 5kcal たんぱく 2 8 . 9 g 脂 質 2 4 . 6 g		エネルギー 7 9 9kcal たんぱく 3 0 . 6 g 脂 質 2 2 . 6 g		エネルギー 8 5 2kcal たんぱく 3 3 . 3 g 脂 質 2 1 . 1 g		エネルギー 8 4 4kcal たんぱく 3 5 . 9 g 脂 質 2 5 . 5 g		エネルギー 8 5 9kcal たんぱく 3 8 . 6 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 8 2 5kcal たんぱく 3 4 . 1 g 脂 質 2 1 . 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅ざけ(ワサ)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>1g</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	卵 小麦		料理酒	2.4g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	2.2g	黄	マヨネーズ	7g	緑	三度豆(冷)	15g		塩	0.1g	緑	にんじん	10g		塩	0.1g	赤	白みそ	5g	黄	砂糖	1g		みりん	2.5g		こいロしょうゆ	3g		(水)	15g	赤	牛肉	25g		料理酒	0.9g	緑	れんこん	30g	緑	ごぼう	20g	緑	たまねぎ	15g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	3g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	1g	赤	けずりぶし	0.7g		(水)	25g	緑	小松菜	35g		塩	0.2g	緑	しめじ	15g	黄	砂糖	0.5g		みりん	0.4g		うすロしょうゆ	0.9g		こいロしょうゆ	0.7g	赤	けずりぶし	0.1g		(水)	10g	赤	紅ざけ(ワサ)	20g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	いりごま(白)	1.8g		料理酒	1g		みりん	0.6g		うすロしょうゆ	2g		(水)	1g	<table><tr><td>赤</td><td>えびフライ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>レトルトカレー</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.35g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ゆず(果汁)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table> 実際には、容器の中に レトルトカレーは入って いません。  米飯にえびフライをのせ、 カレールウをかけて食べる ことができます。 スプーンがあると便利で す。		赤	えびフライ	60g	卵 小麦 えび 乳	黄	油(菜種)	9g		レトルトカレー	1袋	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	赤	ひじき	0.2g	黄	砂糖	0.5g		酢	0.35g		こいロしょうゆ	1.2g	緑	ゆず(果汁)	0.4g	黄	サラダ油(濃製)	0.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10"></td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.08g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鰾(うなぎ)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>75g</td></tr></table>		赤	鮭	60g			料理酒	1.4g		塩	0.7g	緑	小松菜	45g		塩	0.4g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	1.2g	赤	鶏肉	40g	緑	れんこん	25g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃製)	1g	黄	砂糖	1.8g		みりん	1g		こいロしょうゆ	4.5g	赤	だしこんぶ	0.08g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	30g	赤	豚挽肉	15g	赤	鰾(うなぎ)	7g	緑	むき枝豆(冷)	5g	赤	ひじき	0.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.8g	赤	けずりぶし	0.6g		(水)	25g	緑	りんご缶詰	75g	<table><tr><td>赤</td><td>肉ギョーザ</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦 卵 乳 えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>えび</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>トリハジラン</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.04g</td></tr></table>		赤	肉ギョーザ	60g	小麦 卵 乳 えび かに	黄	油(菜種)	6g	緑	チンゲンサイ	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	ごま油	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.5g	赤	えび	20g	赤	いか	20g	緑	しょうが	1g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	むき枝豆(冷)	8g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	3.5g	黄	でんぷん	1g		スープ(缶)	25g		糸こんにゃく	35g	緑	えのきたけ	20g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	2g		トリハジラン	0.5g	緑	きゅうり	30g		塩	0.2g	黄	砂糖	0.8g		酢	1.5g		こいロしょうゆ	2.3g	黄	ラー油	0.04g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>抹茶</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>5.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>一徳とうがらし</td><td>0.02g</td></tr></table> 親子煮は、米飯にのせて 食べることができます。		赤	鶏卵	40g	卵	赤	鶏肉	40g		料理酒	0.9g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	0.7g		塩	0.5g		うすロしょうゆ	3.2g		こいロしょうゆ	3.2g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		(水)	35g	緑	れんこん	40g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	1.5g	緑	抹茶	1g		塩	0.8g		(水)	8g	黄	油(菜種)	5g	赤	うすあげ	8g	緑	切り干しだいこん	5.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1g		こいロしょうゆ	1g	赤	けずりぶし	0.7g		(水)	30g		こんにゃく	40g	黄	サラダ油(濃製)	0.4g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	5g		一徳とうがらし	0.02g	<table><tr><td>赤</td><td>鯨</td><td>50g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5</td></tr><tr><td></td><td>ペーキングパウダー</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>バジル</td><td>0.08g</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(肉)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(ゆで)</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご(缶)</td><td>44g</td></tr></table>		赤	鯨	50g	小麦		塩	0.5g		こしょう	0.02g		料理用卵(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	2.5		ペーキングパウダー	1.5g		バジル	0.08g	緑	パセリ	0.1g		塩	0.5g		(水)	9g	黄	油(菜種)	6g	緑	フロッガー(肉)	30g		塩	0.3g	赤	豚肉	20g		料理用卵(白)	0.6g	黄	マカロニ(ゆで)	12g		塩	0.5g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		ケチャップ	8g		トマトピューレ	5g		ウスターソース	1g		(水)	20g	緑	キャベツ	40g		塩	0.2g	緑	むき枝豆(冷)	10g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	りんご(缶)	44g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10"></td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>18g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(粗挽)</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>オールスパイス</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豆乳</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(肉)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(肉)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g			料理用卵(白)	18g		塩	0.7g		こしょう(粗挽)	0.03g		オールスパイス	0.03g	緑	たまねぎ	15g	黄	サラダ油(濃製)	2g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	赤	豆乳	25g	黄	でんぷん	1g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(肉)	7g		塩	0.3g		コンソメの素	1g		(水)	20g	黄	じゃがいも	60g	黄	油(菜種)	40g	赤	牛肉	20g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	緑	赤パプリカ	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(濃製)	1.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.5g		こいロしょうゆ	1.2g		カレー粉	0.5g		(水)	20g	緑	フロッガー(肉)	35g		塩	0.4g	黄	練りごま	2.5g		こいロしょうゆ	1.4g		塩	0.2g		料理用卵(白)	1.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんごピューレ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>タタケソース</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか(輪切り)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミニフィッシュ</td><td>1袋</td></tr></table>		赤	豚肉	60g	乳 小麦	緑	たまねぎ	30g		料理用卵(白)	1.8g	緑	りんごピューレ	10g		塩	0.3g		タタケソース	5g		ウスターソース	2g		ケチャップ	1g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	赤	いか(輪切り)	35g		こしょう	0.03g	黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	パン粉	10g	黄	油(菜種)	35g		(水)	4g		トンカツソース	1袋	黄	じゃがいも	40g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	ごぼう	30g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	0.4g		酢	0.6g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g		(水)	8g	赤	ミニフィッシュ	1袋	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10"></td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(肉)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(肉)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g		緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(菜種)	7g	緑	フロッガー(肉)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.3g		洋がらし	0.1g	赤	あつあげ(肉)	20g	黄	じゃがいも	40g		こんにゃく	20g	緑	にんじん	15g	緑	たけのこ(缶)	10g	黄	砂糖	1g		みりん	1g		塩	0.4g	赤	赤みそ	6g	赤	けずりぶし	0.6g		(水)	25g	緑	きゅうり	40g	赤	ちりめんじゃこ	2.5g	黄	砂糖	3g		塩	0.3g		酢	3.5g	赤	かつおぶし	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		(水)	20g
赤	鶏肉	70g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	マヨネーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	小松菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	紅ざけ(ワサ)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	えびフライ	60g	卵 小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	レトルトカレー	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	0.35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ゆず(果汁)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	小松菜	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	だしこんぶ	0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鰾(うなぎ)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	りんご缶詰	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	肉ギョーザ	60g	小麦 卵 乳 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	チンゲンサイ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	えび	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	いか	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	スープ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	糸こんにゃく	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	えのきたけ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トリハジラン	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ラー油	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏卵	40g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	抹茶	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	うすあげ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	切り干しだいこん	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こんにゃく	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	一徳とうがらし	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鯨	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ペーキングパウダー	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	バジル	0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	パセリ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	フロッガー(肉)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	マカロニ(ゆで)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	りんご(缶)	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	18g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう(粗挽)	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	オールスパイス	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豆乳	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(肉)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コンソメの素	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	フロッガー(肉)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	練りごま	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	60g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	りんごピューレ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	タタケソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	いか(輪切り)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	パン粉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ミニフィッシュ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	フロッガー(肉)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	あつあげ(肉)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	赤みそ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ちりめんじゃこ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	かつおぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

2 2 日(火)		2 3 日(水)		2 4 日(木)		2 5 日(金)		2 8 日(月)		3 0 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉のケチャップ炒め① そえ野菜(にんじん、グリーンピース)① 和風スパゲッティ② グリーンアスパラガスのソテー③ カリフラワーのピクルス④		牛肉のきんぴらちらし(米飯)① 千草焼き② キャベツのおかか炒め② かんぴょうとわかめの酢のもの③ うずら豆の煮もの④		糸よりの磯辺揚げ① 三色野菜の炒めもの① 肉じゃが② 五目豆③ キャベツの煮びたし④		鶏肉のアングレス① 粉ふさいも① ウインナーと野菜のソテー② きゅうりとコーンのサラダ④ 清見オレンジ③		豚肉と一口がんもの煮もの① ちくわのてんぷら② ボイルキャベツ② きんぴらごぼう③ じゃこピーマン④		赤魚のあけぼのピリ辛焼き① もやしとニラの炒めもの① チャプチェ② だいこんの甘辛煮こみ③ チンゲンサイのナムル④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく 3 3 . 7 g 脂 質 2 0 . 6 g		エネルギー 8 0 7 kcal たんぱく 3 3 . 2 g 脂 質 2 0 . 8 g		エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく 3 1 . 3 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく 3 1 . 8 g 脂 質 2 4 . 0 g		エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく 3 0 . 6 g 脂 質 2 1 . 5 g		エネルギー 7 5 1 kcal たんぱく 3 3 . 3 g 脂 質 1 8 . 1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦粉(強力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>16g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(凍)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">コンソメの素</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td rowspan="10">こいロしょうゆ</td><td rowspan="10">みりん</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンアスパラ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">砂糖</td><td rowspan="10">ワインビネガー</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr></table>		赤	豚肉	60g	小麦粉(強力)	小麦		塩	0.5g		こしょう	0.02g	黄	小麦粉(強力)	5g		ケチャップ	16g	黄	砂糖	4g		こいロしょうゆ	5g	黄	サラダ油(濃煎)	2g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(凍)	10g		塩	0.3g	コンソメの素	乳 小麦		(水)	20g	黄	スパゲッティ	12g		塩	0.3g	赤	ハム	15g	緑	たまねぎ	30g	緑	赤パプリカ	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	こいロしょうゆ	みりん		こいロしょうゆ	2.5g		みりん	1g	緑	グリーンアスパラ	30g	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.2g	緑	カリフラワー	30g		酢	0.3g	砂糖	ワインビネガー	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1.3g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">きざみのり</td><td rowspan="10">えび かに 卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(凍)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>6g</td><td rowspan="10">こんぶ(粉末)</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">うすロしょうゆ</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かんぴょう</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td rowspan="10">酢</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr></table> 牛肉のきんぴらちらしの具は、米飯に混ぜて食べることができます。		赤	牛肉	40g	きざみのり	えび かに 卵	緑	ごぼう	35g	緑	にんじん	20g		糸こんにゃく	25g	緑	グリーンピース(凍)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.7g		料理酒	0.5g	黄	砂糖	4.5g		塩	0.3g		こいロしょうゆ	4g		酢	6g	こんぶ(粉末)	赤	赤	こんぶ(粉末)	0.3g	赤	きざみのり	1袋	赤	鶏卵	25g	赤	鶏挽肉	15g	赤	とうふ	15g	緑	コーン(冷)	3g	緑	みつば	2g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	1.2		塩	0.2g	うすロしょうゆ	赤		うすロしょうゆ	1.5g	赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g	緑	キャベツ	30g	黄	砂糖	0.2g		うすロしょうゆ	1.2g	赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g	緑	かんぴょう	4g	赤	乾燥わかめ	1.5g	黄	砂糖	2.2g		塩	0.4g	酢	赤		酢	4.5g	赤	うずら豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		(水)	15g	<table><tr><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td><td rowspan="10">小麦粉(薄力)</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">塩</td><td rowspan="10">こいロしょうゆ</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td><td rowspan="10">だしこんぶ</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>切りこんぶ(凍)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="10">けずりぶし</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr></table>		赤	糸より	46g	小麦粉(薄力)	小麦		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぶん	4g	赤	青のり	0.4g	黄	油(菜種)	7g	緑	コーン(冷)	15g	緑	三度豆(冷)	15g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	塩	こいロしょうゆ		塩	0.2g		こいロしょうゆ	0.5g	赤	牛肉	20g	黄	じゃがいも	35g	緑	たまねぎ	30g		糸こんにゃく	15g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		こいロしょうゆ	3.5g	だしこんぶ	赤	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	20g	赤	大豆煮	20g	緑	れんこん	15g		こんにゃく	10g	赤	切りこんぶ(凍)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		みりん	0.8g		こいロしょうゆ	2g	けずりぶし	赤	赤	けずりぶし	0.5g		(水)	20g	緑	キャベツ	30g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	15g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">でんぶん</td><td rowspan="10">黄</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td rowspan="10">こしょう</td><td rowspan="10">赤</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>卵(生)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td rowspan="10">こいロしょうゆ</td><td rowspan="10">緑</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	でんぶん	黄		塩	0.3g		こしょう	0.02g		料理酒(白)	2.1g	黄	でんぶん	12g	黄	油(菜種)	6g		ケチャップ	6.5g		ウスターソース	1.2g	黄	砂糖	0.5g	黄	じゃがいも	60g		塩	0.5g	こしょう	赤		こしょう	0.01g	赤	卵(生)	20g	緑	たまねぎ	30g	緑	キャベツ	20g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	緑	しめじ	15g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g	こいロしょうゆ	緑		こいロしょうゆ	1.5g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	緑	コーン(冷)	10g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">一口がんも</td><td rowspan="10">小麦 卵 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td><td rowspan="10">えび</td><td rowspan="10">卵 小麦 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td rowspan="10">料理酒</td><td rowspan="10">黄</td></tr><tr><td></td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>一茶どしがらし</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.6g</td></tr></table>		赤	豚肉	35g	一口がんも	小麦 卵 えび かに		料理酒	0.6g	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	25g	緑	たけのこ(缶)	25g	緑	干しいたけ	1.2g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	3g	赤	けずりぶし	0.6g	えび	卵 小麦 乳 小麦		(水)	25g	赤	ちくわ	30g	黄	小麦粉(強力)	7g		塩	0.6g	黄	油(菜種)	4g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	ごぼう	40g	黄	砂糖	2.5g		こいロしょうゆ	4g	料理酒	黄		ごま油	1g		一茶どしがらし	0.01g	赤	ちりめんじゃこ	1.2g	緑	ピーマン	35g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	黄	砂糖	0.2g		みりん	0.3g		こいロしょうゆ	0.6g	<table><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>60g</td><td rowspan="10">しょうが</td><td rowspan="10">緑</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ニラ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.8g</td><td rowspan="10">塩</td><td rowspan="10">こしょう</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">こいロしょうゆ</td><td rowspan="10">中濃ソース</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>中濃ソースの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんごピューレ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>コチジャン</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">砂糖</td><td rowspan="10">塩</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr></table>		赤	赤魚	60g	しょうが	緑	緑	しょうが	0.5g		ケチャップ	6g	赤	赤みそ	1.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2g		コチジャン	0.3g	緑	もやし	30g	緑	ニラ	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.8g	塩	こしょう		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	牛肉	30g	黄	はるさめ	8g	緑	たけのこ(缶)	20g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	1.3g		塩	0.2g	こいロしょうゆ	中濃ソース		こいロしょうゆ	0.02g		中濃ソースの素	0.5g		こいロしょうゆ	1.6g	緑	だいこん	50g	緑	むき枝豆(冷)	7g	緑	しょうが	0.2g	黄	砂糖	1g	緑	りんごピューレ	1g		こいロしょうゆ	4g		コチジャン	1g		スープ(缶)	20g	緑	チンゲンサイ	40g		塩	0.3g	砂糖	塩	黄	砂糖	1g		塩	0.2g		酢	1g		こいロしょうゆ	1g	黄	ごま油	0.5g
赤	豚肉	60g	小麦粉(強力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(強力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	16g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(凍)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g	コンソメの素	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g	こいロしょうゆ	みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンアスパラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	0.3g	砂糖	ワインビネガー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ワインビネガー	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	40g			きざみのり	えび かに 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(凍)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	6g	こんぶ(粉末)	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g	うすロしょうゆ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	かつおぶし(脂煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	かんぴょう	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	乾燥わかめ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g	酢	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	酢	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	糸より	46g			小麦粉(薄力)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	青のり	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	塩	こいロしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3.5g	だしこんぶ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	大豆煮	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こんにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	切りこんぶ(凍)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2g	けずりぶし	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	70g			でんぶん	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒(白)	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g	こしょう	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	卵(生)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g	こいロしょうゆ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	35g	一口がんも	小麦 卵 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	干しいたけ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.6g	えび	卵 小麦 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ちくわ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	小麦粉(強力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	4g	料理酒	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	一茶どしがらし	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ちりめんじゃこ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	赤魚	60g			しょうが	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	赤みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コチジャン	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	0.8g	塩	こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	はるさめ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(濃煎)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g	こいロしょうゆ	中濃ソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいロしょうゆ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	中濃ソースの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	りんごピューレ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コチジャン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	スープ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g	砂糖	塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

食育

わたしたちの中学校給食献立表について

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



その日の献立写真です。

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

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

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

食物アレルギーに関することを表記しています。

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

小麦粉(薄力)は、7大アレルギー(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用していることを示しています。(コンタミネーション)

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

食品を3色食品群で、表記しています。

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

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

新1年生のみなさまへ

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

新2、3年生のみなさまへ

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



赤(主に体をつくる)・・・乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄(主に熱や力のもとになる)・・・穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)・・・野菜、果物、きのこ類