

平成26年7月分 大阪市中学校給食献立表



米飯220g、牛乳200ml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。

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 薏苡花粉 えび かに)を含む食品を使用

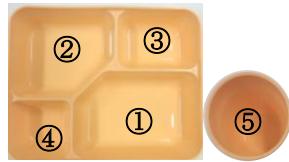
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 薏苡花粉 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

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

大阪市教育委員会

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
鶏のレモンマリネ① フランクフルトのマスタードソース② 粉ふきいも② 三度豆のソテー③ チチトマト④ スープ⑤	鶏肉の甘辛丼① れんこんの磯辺揚げ② あつあげのみそだれかけ③ じやこピーマン④	豚肉の和風ソースかけ① ボイルブロッコリー① ちくわと野菜の炒め煮② オクラのおひたし③ もやしの柚子の香あえ④ みそ汁⑤	牛肉のハヤシ風煮① えびとキャベツの炒めもの② きゅうりとコーンのサラダ③ ミニフィッシュ④	さごしの変わり揚げ① 三度豆の炒めもの① 豚肉と野菜の煮もの② 焼きかぼちゃ③ きゅうりのごま風味④	夏野菜のカレーライス① (夏野菜のソテー) キャベツのピクルス④ アンデスマロン③	鮭のラビゴットソースかけ① ボイルブロッコリー① イタリアンスペグッティ② 三度豆のコンソメ煮④ オレンジ③	鶏肉のねぎ塩焼き① ボイルキャベツ① 干しづいきの炒め煮② きんぴらごぼう③ きゅうりの酢のもの④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 861kcal たんぱく 30.9g 脂質 27.3g	エネルギー 767kcal たんぱく 34.5g 脂質 19.7g	エネルギー 810kcal たんぱく 38.7g 脂質 21.5g	エネルギー 758kcal たんぱく 31.6g 脂質 21.2g	エネルギー 856kcal たんぱく 35.0g 脂質 24.5g	エネルギー 795kcal たんぱく 27.3g 脂質 20.5g	エネルギー 864kcal たんぱく 34.1g 脂質 24.5g	エネルギー 779kcal たんぱく 38.2g 脂質 19.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table border="1"> <tr><td>赤 鮭</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>料理用ワ(白)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>赤 フライ(揚げ)</td><td>40g</td></tr> <tr><td>ミックスソース</td><td>2g</td></tr> <tr><td>トンカツソース</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>緑 プチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 バセリ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 鮭	50g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	黄 でんぶん	10g	黄 油(菜種)	6g	緑 たまねぎ	20g	レモン果汁	2g	黄 砂糖	2g	塩	0.2g	りんご酢	1.5g	料理用ワ(白)	0.8g	赤 フライ(揚げ)	40g	ミックスソース	2g	トンカツソース	1.8g	ウスターーソース	0.5g	洋がらし	0.1g	水	3g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	緑 三度豆(冷)	30g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(醸)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.01g	緑 プチトマト	2コ	緑 キャベツ	30g	緑 にんじん	10g	緑 バセリ	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.02g	コンソメの素	1.8g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこんおろし</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ハヤシソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 ちくわ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 青のり</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 カツオ(醸)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 オクラ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 オクラ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 ふ(白玉)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ミツバ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>1袋</td></tr> </table>	赤 鶏肉	70g	料理酒	2.1g	塩	0.3g	緑 たまねぎ	40g	こしょう	0.01g	黄 ジャガイモ	30g	緑 にんじん	10g	黄 サラダ油(醸)	0.5g	緑 だいこんおろし	40g	黄 砂糖	2g	みりん	1g	黄 でんぶん	0.5g	ハヤシソース	5g	塩	0.3g	こしょう	3g	赤 ちくわ	20g	緑 たまねぎ	30g	緑 たけのこ(缶)	20g	緑 にんじん	20g	緑 グリーンピース(缶)	5g	黄 砂糖	2g	みりん	1g	黄 でんぶん	0.5g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 れんこん	40g	黄 小麦粉(薄力)	4g	塩	0.2g	赤 青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 カツオ(醸)	1.8g	ウスターーソース	0.5g	洋がらし	0.1g	水	3g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	赤 あつあげ(冷)	30g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 オクラ	30g	塩	0.3g	コンソメの素	0.5g	緑 きゅうり	30g	黄 砂糖	0.3g	赤 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 グリーンピース(缶)	5g	黄 砂糖	2g	みりん	1g	黄 サラダ油(醸)	1g	赤 けずりぶし	0.7g	水	20g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 オクラ	30g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	緑 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 グリーンピース(缶)	5g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 ちりめんじゃこ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 サラダ油(醸)	0.3g	塩	0.2g	赤 赤みそ	2.5g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 ちりめんじゃこ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 サラダ油(醸)	0.3g	塩	0.2g	赤 ふ(白玉)	1g	緑 ミツバ	5g	黄 砂糖	0.1g	みりん	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	0.5g	赤 けずりぶし	1袋	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 だいこんおろし</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ハヤシソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 青のり</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 カツオ(醸)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 オクラ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 ふ(白玉)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ミツバ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>11g</td></tr> <tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> </table>	赤 豚肉	80g	料理酒	2.1g	塩	0.3g	緑 たまねぎ	40g	こしょう	0.01g	黄 ジャガイモ	30g	緑 にんじん	10g	黄 サラダ油(醸)	0.5g	緑 だいこんおろし	40g	黄 砂糖	2g	みりん	1g	黄 でんぶん	0.5g	ハヤシソース	5g	塩	0.3g	こい口しようゆ	3g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 れんこん	40g	黄 小麦粉(薄力)	4g	塩	0.2g	赤 青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 カツオ(醸)	1.8g	ウスターーソース	0.5g	洋がらし	0.1g	水	3g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	赤 あつあげ(冷)	30g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 オクラ	30g	塩	0.3g	コンソメの素	0.5g	緑 きゅうり	30g	黄 砂糖	0.3g	赤 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 グリーンピース(缶)	5g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 ちりめんじゃこ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 サラダ油(醸)	0.3g	塩	0.2g	赤 ふ(白玉)	1g	緑 ミツバ	5g	黄 砂糖	0.1g	みりん	0.3g	赤 けずりぶし	11g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	150g	<table border="1"> <tr><td>赤 さごし</td><td>60g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ハヤシソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 青のり</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 カツオ(醸)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 オクラ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 ふ(白玉)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ミツバ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>1袋</td></tr> </table>	赤 さごし	60g	料理酒	2.1g	塩	0.3g	緑 たまねぎ	30g	こしょう	0.01g	黄 ジャガイモ	30g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸)	2g	緑 セロリー	3g	黄 サラダ油(醸)	2g	みりん	1g	黄 でんぶん	0.5g	ハヤシソース	5g	塩	0.3g	こい口しようゆ	3g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 れんこん	40g	黄 小麦粉(薄力)	4g	塩	0.2g	赤 青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 カツオ(醸)	1.8g	ウスターーソース	0.5g	洋がらし	0.1g	水	3g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	赤 あつあげ(冷)	30g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 オクラ	30g	塩	0.3g	コンソメの素	0.5g	緑 きゅうり	30g	黄 砂糖	0.3g	赤 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.3g	緑 グリーンピース(缶)	5g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.1g	水	5g	赤 ちりめんじゃこ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 サラダ油(醸)	0.3g	塩	0.2g	赤 ふ(白玉)	1g	緑 ミツバ	5g	黄 砂糖	0.1g	みりん	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	0.5g	赤 けずりぶし	1袋	<table border="1"> <tr><td>赤 さごし</td><td>60g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ハヤシソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 青のり</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 カツオ(醸)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑</td></tr></table>	赤 さごし	60g	料理酒	2.1g	塩	0.3g	緑 たまねぎ	30g	こしょう	0.01g	黄 ジャガイモ	30g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸)	2g	緑 セロリー	3g	黄 サラダ油(醸)	2g	みりん	1g	黄 でんぶん	0.5g	ハヤシソース	5g	塩	0.3g	こい口しようゆ	3g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 れんこん	40g	黄 小麦粉(薄力)	4g	塩	0.2g	赤 青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 カツオ(醸)	1.8g	ウスターーソース	0.5g	洋がらし	0.1g	水	3g	黄 ジャガイモ	50g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	赤 あつあげ(冷)	30g	赤 豚挽肉	10g	黄 砂糖	0.3g	緑
赤 鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
レモン果汁	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
りんご酢	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理用ワ(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 フライ(揚げ)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ミックスソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
トンカツソース	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターーソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 三度豆(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 バセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 だいこんおろし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 カツオ(醸)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターーソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちりめんじゃこ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 赤みそ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちりめんじゃこ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ふ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ミツバ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 だいこんおろし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こい口しようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 カツオ(醸)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターーソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちりめんじゃこ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ふ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ミツバ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こい口しようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 カツオ(醸)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターーソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 オクラ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちりめんじゃこ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ふ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ミツバ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こい口しようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 カツオ(醸)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターーソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 ジャガイモ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

◇給食実施日等

お子様の通われる中学校

11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)	
豚肉のから揚げ①	スタミナ丼①	肉だんごの甘酢煮①	白身魚のムニエル①	鶏肉のレモンじょうゆかけ①					
チングンサイのあえもの①	揚げなすとかばちやの煮もの②	いかてんぶら②	ボイルブロッコリー①	ボイルキャベツ①					
鶏肉とカシューナッツの中華炒め②	キャベツの甘酢づけ③	ゴーヤのツナ炒め③	じやがいもの洋風煮②	一口がんもと野菜の煮もの②					
切り干しだいこんのサラダ③	ひじきの煮もの④	茎わかめときゅうりのサラダ④	三度豆のマヨネーズ炒め④	もやしの炒めもの③					
ブチトマト④		中華スープ⑤	オレンジ③	ブチトマト④					
エネルギー 852kcal	エネルギー 802kcal	エネルギー 843kcal	エネルギー 797kcal	エネルギー 899kcal					
たんぱく 37.2g	たんぱく 28.1g	たんぱく 29.3g	たんぱく 28.1g	たんぱく 31.4g					
脂 質 23.6g	脂 質 23.8g	脂 質 29.8g	脂 質 25.6g	脂 質 30.4g					
赤 豚肉(-口計) 60g	赤 牛肉 60g	赤 肉だんご 40g	赤 メルルーサ 60g	赤 鶏肉 70g					
料理酒 3g	緑 しょうが 1g	緑 たまねぎ 35g	緑 料理用ワタ(白) 1.8g	緑 にんにく 0.5g					
こいのしゅうゆ 3g	緑 にんにく 0.2g	緑 たけのこ(缶) 20g	塩 0.4g	緑 しょうが 0.5g					
黄 でんぶん 8g	緑 りんごピューレ 4g	緑 にんじん 20g	こしょう 0.02g	料 精 用ワタ(白) 1.2g					
黄 油(菜種) 6g	料理酒 1.1g	黄 ピーマン 10g	塩 0.2g	塩 0.2g					
緑 チングンサイ 30g	こいのしゅうゆ 1.5g	黄 サラダ油(徳実) 0.3g	こしよう 0.03g	黄 でんぶん 7g					
塩 0.3g	緑 たまねぎ 50g	黄 小麦粉(薄力) 6g	黄 サラダ油(徳実) 1g	黄 油(菜種) 6g					
黄 砂糖 0.5g	緑 にんじん 15g	黄 砂糖 1.2g	黄 バター 8g	緑 レモン果汁 7g					
こいのしゅうゆ 1.5g	黄 ピーマン 10g	塩 0.6g	緑 ブロッコリー(青) 30g	黄 砂糖 0.7g					
赤 鶏肉 30g	黄 サラダ油(徳実) 1.5g	酢 0.5g	黄 バター 2g	こいのしゅうゆ 2g					
料理酒 1g	黄 砂糖 1.3g	赤 赤みそ 3g	赤 ベーコン 10g	料 精 用ワタ(白) 1.8g					
塩 0.1g	赤 赤みそ 1.5g	ケチャップ 3g	緑 キャベツ 30g	黄 でんぶん 0.5g					
こしょう 0.01g	水 5g	黄 でんぶん 1g	緑 にんじん 10g	水 10g					
黄 カシューナッツ 10g	赤 けずりぶし 0.5g	赤 いかてんぶら 50g	黄 キャベツ 5g	緑 キャベツ 30g					
緑 たまねぎ 30g	水 20g	黄 油(菜種) 5g	緑 にんじん 10g	塩 0.3g					
緑 赤パリカ 10g	緑 けずりぶし 0.5g	赤 いかてんぶら 15g	赤 にがうり 20g	こしょう 0.02g					
緑 ピーマン 10g	水 20g	黄 油(菜種) 3g	塩 0.1g	黄 サラダ油(徳実) 0.5g					
緑 白ねぎ 5g	緑 オクラ 10g	黄 砂糖 2g	黄 みりん 2g	黄 コンソメの素 0.8g					
緑 しょうが 0.5g	黄 オクラ 10g	黄 砂糖 2g	水 20g	水 20g					
緑 にんにく 0.5g	黄 砂糖 2g	赤 けずりぶし 0.5g	緑 三度豆(冷) 25g	赤 けずりぶし 0.7g					
黄 ごま油 2g	黄 オクラ 10g	水 20g	緑 きゅうり 35g	水 30g					
オイスターソース 3g	緑 キャベツ 40g	緑 けずりぶし 0.5g	緑 コーン(冷) 10g	緑 もやし 30g					
中華スープの素 0.5g	塩 0.3g	水 20g	黄 サラダ油(徳実) 0.3g	緑 ニラ 10g					
黄 砂糖 2g	黄 砂糖 1g	赤 けずりぶし 0.5g	黄 砂糖 0.6g	黄 サラダ油(徳実) 0.2g					
料理酒 5g	赤 砂糖 1g	水 20g	水 1.2g	水 0.5g					
こいのしゅうゆ 1.5g	赤 砂糖 1g	赤 けずりぶし 0.5g	黄 ごま油 0.3g	緑 みりん 0.5g					
黄 でんぶん 1.5g	水 10g	水 20g	緑 えのきたけ 10g	塩 0.1g					
水 10g	緑 けずりぶし 0.5g	赤 けずりぶし 0.5g	緑 ニラ 3g	こいのしゅうゆ 1g					
緑 切干しいん 5g	水 20g	水 20g	塩 0.5g	緑 プチトマト 2コ					
緑 にんじん 10g	緑 けずりぶし 0.5g	赤 けずりぶし 0.5g	黄 ごま油 1.5g	緑 とうがん 30g					
緑 コーン(冷) 10g	水 20g	水 20g	水 1.5g	緑 オクラ 10g					
黄 砂糖 2g	赤 けずりぶし 0.5g	赤 けずりぶし 0.5g	水 0.2g	黄 塩 0.2g					
塩 0.2g	水 20g	水 20g	水 0.5g	緑 カレールウの素 8g					
酢 4g	緑 けずりぶし 0.5g	水 20g	水 1.2g	水 1.2g					
うす口しゅうゆ 1g	緑 けずりぶし 0.5g	水 20g	水 0.5g	赤 けずりぶし 3.5g					
緑 ブチトマト 2コ			水 150g	水 150g					
スタミナ丼の具は、米飯にのせて食べることができます。									

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

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込みが自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

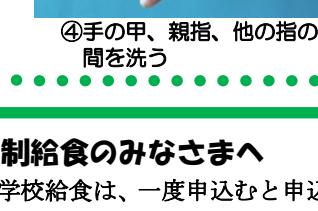
教育

わたしたちの中学校給食

手洗いについて



調理場の手洗い場には自動の水洗蛇口と乾燥機、個人用の爪ブラシが準備されています。



給食の前には手を洗いましょう。
手洗いは食中毒予防の第一歩です。