

平成 26 年 4 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。

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

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

大阪市教育委員会

9 日(水)		1 0 日(木)		1 1 日(金)		1 4 日(月)		1 5 日(火)		1 6 日(水)		1 7 日(木)		1 8 日(金)		2 1 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① 三度豆のみそあえ① 牛肉とれんこんの甘煮② 煮びたし③ 鮭わかめそぼろ(手づくりそぼろ)④		えびフライカレーライス(米飯) えびフライ① ポイルキャベツ① きゅうりの柚子ひじきドレッシング④ 清見オレンジ③		鮭の塩焼き① 小松菜の炒めもの① 筑前煮② 高野どうふのいり煮③ りんご缶詰④		揚げギョーザ① チンゲンサイのごま風味炒め① えびといかのうま煮② えのきたけと糸こんにゃくの炒めもの③ きゅうりの中華あえ④		親子煮① れんこんの若草揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ピリ辛こんにゃく④		鯨のハーブフリッター① ポイルブロッコリー① イタリアンマカロニ② キャベツと枝豆のサラダ③ りんご缶詰④		鶏肉のホワイトソースかけ① そえ野菜(にんじん、グリーンピース)① じゃがいものインド風煮② ブロッコリーのごまクリームあえ④ 清見オレンジ③		豚肉のりんごソースグリル① ポイルキャベツ① いかリングフライ・じゃがいもの炒めもの② ごぼうのサラダ③ ミニフィッシュ④		鶏肉の竜田揚げ① ブロッコリーのからしあえ① あつあげとじゃがいものみそ煮② じゃこときゅうりの酢のもの③ のりの佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 8 2 8kcal たんぱく 4 0 . 1 g 脂 質 2 3 . 1 g		エネルギー 7 8 0kcal たんぱく 2 3 . 9 g 脂 質 2 0 . 3 g		エネルギー 8 1 9kcal たんぱく 4 4 . 1 g 脂 質 1 8 . 3 g		エネルギー 8 4 5kcal たんぱく 2 8 . 9 g 脂 質 2 4 . 6 g		エネルギー 7 9 9kcal たんぱく 3 0 . 6 g 脂 質 2 2 . 6 g		エネルギー 8 5 2kcal たんぱく 3 3 . 3 g 脂 質 2 1 . 1 g		エネルギー 8 4 4kcal たんぱく 3 5 . 9 g 脂 質 2 5 . 5 g		エネルギー 8 5 9kcal たんぱく 3 8 . 6 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 8 2 5kcal たんぱく 3 4 . 1 g 脂 質 2 1 . 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="14">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅ざけ(ワサ)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>1g</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	卵 小麦		料理酒	2.4g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	2.2g	黄	マヨネーズ	7g	緑	三度豆(冷)	15g		塩	0.1g	緑	にんじん	10g		塩	0.1g	赤	白みそ	5g	黄	砂糖	1g		みりん	2.5g		こいロしょうゆ	3g		(水)	15g	赤	牛肉	25g		料理酒	0.9g	緑	れんこん	30g	緑	ごぼう	20g	緑	たまねぎ	15g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	3g		うすロしょうゆ	3g		こいロしょうゆ	3g	黄	でんぷん	1g	赤	けずりぶし	0.7g		(水)	25g	緑	小松菜	35g		塩	0.2g	緑	しめじ	15g	黄	砂糖	0.5g		みりん	0.4g		うすロしょうゆ	0.9g		こいロしょうゆ	0.7g	赤	けずりぶし	0.1g		(水)	10g	赤	紅ざけ(ワサ)	20g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	いりごま(白)	1.8g		料理酒	1g		みりん	0.6g		うすロしょうゆ	2g		(水)	1g	<table><tr><td>赤</td><td>えびフライ</td><td>60g</td><td>卵 小麦 えび 乳</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td><td rowspan="2">乳 小麦 卵 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>レトルトカレー</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="11">小麦 卵 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.35g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ゆず(果汁)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table> 実際には、容器の中に レトルトカレーは入って いません。 		赤	えびフライ	60g	卵 小麦 えび 乳	黄	油(菜種)	9g	乳 小麦 卵 えび かに		レトルトカレー	1袋	緑	キャベツ	30g	小麦 卵 えび かに		塩	0.3g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	赤	ひじき	0.2g	黄	砂糖	0.5g		酢	0.35g		こいロしょうゆ	1.2g	緑	ゆず(果汁)	0.4g	黄	サラダ油(濃製)	0.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="11">えび</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.08g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>薩摩どうふ(焼酎)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>75g</td></tr></table>		赤	鮭	60g	えび		料理酒	1.4g		塩	0.7g	緑	小松菜	45g		塩	0.4g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	1.2g	赤	鶏肉	40g	緑	れんこん	25g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(濃製)	1g	黄	砂糖	1.8g		みりん	1g		こいロしょうゆ	4.5g	赤	だしこんぶ	0.08g	赤	けずりぶし	0.3g		(水)	30g	赤	豚挽肉	15g	赤	薩摩どうふ(焼酎)	7g	緑	むき枝豆(冷)	5g	赤	ひじき	0.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.8g	赤	けずりぶし	0.6g		(水)	25g	緑	りんご缶詰	75g	<table><tr><td>赤</td><td>肉ギョーザ</td><td>60g</td><td>小麦 卵 乳 えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>えび</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>トリハジラン</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.04g</td></tr></table> 親子煮は、米飯にのせて 食べることができます。		赤	肉ギョーザ	60g	小麦 卵 乳 えび かに	黄	油(菜種)	6g	えび	緑	チンゲンサイ	25g	緑	コーン(冷)	5g	黄	ごま油	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.5g	赤	えび	20g	赤	いか	20g	緑	しょうが	1g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	むき枝豆(冷)	8g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	3.5g	黄	でんぷん	1g		スープ(缶)	25g		糸こんにゃく	35g	緑	えのきたけ	20g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	5g		トリハジラン	0.5g	緑	きゅうり	30g		塩	0.2g	黄	砂糖	0.8g		酢	1.5g		こいロしょうゆ	2.3g	黄	ラー油	0.04g	<table><tr><td>赤</td><td>鯨卵</td><td>40g</td><td>卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>抹茶</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>5.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>一振とうがらし</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご(缶)</td><td>44g</td></tr></table> 親子煮は、米飯にのせて 食べることができます。		赤	鯨卵	40g	卵	赤	鶏肉	40g	小麦		料理酒	0.9g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	10g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	0.7g		塩	0.5g		うすロしょうゆ	3.2g		こいロしょうゆ	3.2g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		(水)	35g	緑	れんこん	40g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	1.5g	緑	抹茶	1g		塩	0.8g		(水)	8g	黄	油(菜種)	5g	赤	うすあげ	8g	緑	切り干しだいこん	5.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1g		こいロしょうゆ	1g	赤	けずりぶし	0.7g		(水)	30g		こんにゃく	40g	黄	サラダ油(濃製)	0.4g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	5g		一振とうがらし	0.02g	緑	りんご(缶)	44g	<table><tr><td>赤</td><td>鯨</td><td>50g</td><td rowspan="11">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5</td></tr><tr><td></td><td>ペーキングパウダー</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>バジル</td><td>0.08g</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(水)</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご(缶)</td><td>44g</td></tr></table>		赤	鯨	50g	小麦		塩	0.5g		こしょう	0.02g		料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	2.5		ペーキングパウダー	1.5g		バジル	0.08g	緑	パセリ	0.1g		塩	0.5g		(水)	9g	黄	油(菜種)	6g	緑	フロッガー(缶)	30g		塩	0.3g	赤	豚肉	20g		料理用油(白)	0.6g	黄	マカロニ(水)	12g		塩	0.5g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		ケチャップ	8g		トマトピューレ	5g		ウスターソース	1g		(水)	20g	緑	キャベツ	40g		塩	0.2g	緑	むき枝豆(冷)	10g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	りんご(缶)	44g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">小麦 卵</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>18g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(瓶挽)</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>オールスパイス</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豆乳</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(缶)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>練りごま</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	小麦 卵		料理用油(白)	18g		塩	0.7g		こしょう(瓶挽)	0.03g		オールスパイス	0.03g	緑	たまねぎ	15g	黄	サラダ油(濃製)	2g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	赤	豆乳	25g	黄	でんぷん	1g	緑	にんじん	20g	緑	グリーンピース(缶)	7g		塩	0.3g		コンソメの素	1g		(水)	20g	黄	じゃがいも	60g	黄	油(菜種)	40g	赤	牛肉	20g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	緑	赤パプリカ	10g	緑	ピーマン	8g	黄	サラダ油(濃製)	1.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.5g		こいロしょうゆ	1.2g		カレー粉	0.5g		(水)	20g	緑	フロッガー(缶)	35g		塩	0.4g	黄	練りごま	2.5g		こいロしょうゆ	1.4g		塩	0.2g		料理用油(白)	1.2g	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦 卵</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんごピューレ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>タタコソース</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか(輪切り)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃製)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミニフィッシュ</td><td>1袋</td></tr></table>		赤	豚肉	60g	小麦 卵	緑	たまねぎ	30g		料理用油(白)	1.8g	緑	りんごピューレ	10g		塩	0.3g		タタコソース	5g		ウスターソース	2g		ケチャップ	1g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	赤	いか(輪切り)	35g		こしょう	0.03g	黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	パン粉	10g	黄	油(菜種)	35g		(水)	4g		トンカツソース	1袋	黄	じゃがいも	40g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	黄	サラダ油(濃製)	0.5g	緑	ごぼう	30g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	0.4g		酢	0.6g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	サラダ油(濃製)	0.3g		(水)	8g	赤	ミニフィッシュ	1袋	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>13g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッガー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>(水)</td><td>20g</td></tr></table>		赤	鶏肉	70g	えび かに	緑	しょうが	2g		料理酒	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぷん	13g	黄	油(菜種)	7g	緑	フロッガー(缶)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.3g		洋がらし	0.1g	赤	あつあげ(缶)	20g	黄	じゃがいも	40g		こんにゃく	20g	緑	にんじん	15g	緑	たけのこ(缶)	10g	黄	砂糖	1g		みりん	1g		塩	0.4g	赤	赤みそ	6g	赤	けずりぶし	0.6g		(水)	25g	緑	きゅうり	40g	赤	ちりめんじゃこ	2.5g	黄	砂糖	3g		塩	0.3g		酢	3.5g	赤	かつおぶし	0.6g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		(水)	20g
赤	鶏肉	70g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マヨネーズ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	三度豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	小松菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	紅ざけ(ワサ)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	えびフライ	60g	卵 小麦 えび 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	油(菜種)	9g	乳 小麦 卵 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	レトルトカレー	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	キャベツ	30g	小麦 卵 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	0.35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ゆず(果汁)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鮭	60g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	小松菜	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	薩摩どうふ(焼酎)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	りんご缶詰	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	肉ギョーザ	60g	小麦 卵 乳 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	油(菜種)	6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	チンゲンサイ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	えび	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	いか	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	スープ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	糸こんにゃく	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	えのきたけ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トリハジラン	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	ラー油	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鯨卵	40g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤	鶏肉	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	抹茶	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	うすあげ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	切り干しだいこん	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こんにゃく	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	一振とうがらし	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	りんご(缶)	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鯨	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ペーキングパウダー	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	バジル	0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	パセリ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	フロッガー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理用油(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	マカロニ(水)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	りんご(缶)	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鶏肉	70g	小麦 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理用油(白)	18g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう(瓶挽)	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	オールスパイス	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豆乳	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	グリーンピース(缶)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	コンソメの素	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じゃがいも	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ピーマン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	フロッガー(缶)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	練りごま	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理用油(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	豚肉	60g	小麦 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理用油(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	りんごピューレ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	タタコソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	いか(輪切り)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	パン粉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	サラダ油(濃製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ミニフィッシュ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	鶏肉	70g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	でんぷん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	フロッガー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	あつあげ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	赤みそ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	きゅうり	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	ちりめんじゃこ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	かつおぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤	きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(水)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

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

食育

わたしたちの中学校給食献立表について

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

その日の献立写真です。

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

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

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

食物アレルギーに関することを表記しています。

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

食品を3色食品群で、表記しています。

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

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

新1年生のみなさまへ

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

新2、3年生のみなさまへ

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

