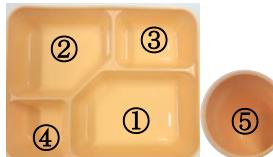


平成27年1月分 大阪市中学校給食献立表



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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 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

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

大阪市教育委員会

8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
【正月の行事献立】 赤魚の西京焼き① 鶏肉の治部煮② 栗きんとん③ 紅白なます④ すまし汁⑤	鶏肉のアングレス① 粉ふきいも① 豚肉のてんぷら② ワインナーと野菜のソテー② 切り干しだいこんの炒め煮③ 水菜の煮びたし④ みそ汁⑤	親子煮① 豚肉のてんぷら② 切り干しだいこんの炒め煮③ 水菜の煮びたし④ みそ汁⑤	鰯のみそ煮① ごぼうぞえ① 肉じゃが② もやしとわかめの酢のもの③ ピリ辛こんにゃく④	カツカレーライス(深皿) 一口とんかつ① キャベツとツナのソテー① カリフラワーのピクルス④ りんご③	鶏肉の甘酢かけ① いかてんぷら② 三度豆の炒めもの② 茎わかめときゅうりの中華あえ③ ピーマンとたけのこのオイスターソース炒め④	すき焼き煮① いわしてんぷら② れんこんのきんぴら② きくなとはくさいのおひたし③ かぶの甘酢あえ④	揚げどりのねぎ塩たれ① 干しづいいきの炒め煮② じやがいもの炒めもの③ ブロッコリーのからしあえ④ すまし汁⑤	糸よりの磯辺揚げ① 三度豆とコーンの炒めもの① 筑前煮② 煮豆③ 水菜のごまあえ④
エネルギー 775kcal たんぱく質 39.4g 脂 質 11.9g	エネルギー 839kcal たんぱく質 34.2g 脂 質 22.6g	エネルギー 835kcal たんぱく質 40.3g 脂 質 21.1g	エネルギー 836kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 21.1g	エネルギー 833kcal たんぱく質 30.6g 脂 質 28.2g	エネルギー 784kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 23.6g	エネルギー 844kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 28.8g	エネルギー 825kcal たんぱく質 36.5g 脂 質 23.7g	エネルギー 824kcal たんぱく質 38.0g 脂 質 20.9g
赤 赤魚 60g 料理酒 2.3g みりん 3g 赤 白みそ 3g	赤 鶏肉 70g 塩 0.3g こしょう 0.02g 赤 鶏肉 60g 料理酒 2.1g 黄 でんぶん 12g 黄 油(菜種) 6g 緑 ごぼう 20g 緑 れんこん 20g 三度豆(冷) 10g ウスターーソース 1.2g 黄 砂糖 0.5g 塩 0.2g うす口しようゆ 3g こい口しようゆ 3g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g 黄 くり(水煮缶) 15g 黄 さつまいも 35g 黄 砂糖 2.8g みりん 1.5g 塩 0.1g 水 15g 緑 だいこん 30g 緑 金時(んじん) 5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.3g 酢 1.5g 緑 ゆず(果汁) 0.5g 緑 えのきたけ 10g 緑 みつば 3g 黄 砂糖 0.8g 塩 0.1g 水 20g 緑 キャベツ 30g 塩 0.1g 黄 砂糖 0.5g うす口しようゆ 1.8g 赤 けずりぶし 0.5g 水 10g 緑 だいこん 15g 緑 いんこん(乾) 1g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g えび	赤 鶏肉 40g 卵 塩 40g 料理酒 0.9g みりん 3g 赤 鶏肉 35g 料理用ワコン(白) 2.1g 黄 砂糖 0.5g 赤 赤みそ 5g 黄 だしこんぶ 0.1g 水 25g 緑 ごぼう 35g 黄 砂糖 0.6g みりん 3.2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 35g 赤 脚肉 40g 塩 0.5g 赤 脚肉 7g 小麦 黄 けんか(無塩) 20g 黄 油(菜種) 6g 緑 たまねぎ 35g 緑 けんか(無塩) 5.5g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 黄 砂糖 0.8g みりん 0.5g うす口しようゆ 1g こい口しようゆ 1.2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g 緑 水菜 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.5g うす口しようゆ 1.8g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g 緑 だいこん 15g 緑 いんこん(乾) 1g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 0.2g 水 150g えび	赤 鰯 60g 塩 1g 黄 砂糖 3.5g 緑 みりん 1g 赤 赤みそ 5g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 緑 トマト(缶) 10g 緑 グリーンピース(缶) 5g 緑 セロリー 3g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 塩 0.3g ローレル 0.01g カーレルウの葉 14g 小麦 赤 牛肉 25g 塩 0.4g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 緑 グリーンピース(缶) 5g 緑 キャベツ 30g 緑 ヨーン(冷) 8g 赤 ワ(油漬缶) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.02g みりん 1.2g うす口しようゆ 2.5g 黄 でんぶん 0.4g 水 15g 赤 いかてんぶら 40g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 4.5g 緑 三度豆(冷) 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.1g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.01g 赤 茎わかめ 3.5g 緑 カリフラワー 30g 酢 0.2g 黄 砂糖 1g ワインピネガー 1.3g 塩 0.2g うす口しようゆ 0.3g バブリカ 0.01g 緑 りんご 1/4コ 専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、一口とんかつをのせて食べます。スプーンがあると便利です。	赤 鶏肉 70g 塩 0.5g 黄 ふ(玉ねぎ) 30g 小麦 赤 あつあげ(冷) 20g 緑 白ねぎ 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.6g 酢 0.5g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g みりん 1g ケチャップ 2.5g 黄 でんぶん 0.4g 水 15g 赤 いかてんぶら 40g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g 緑 れんこん 25g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 黄 じゃがいも 35g 緑 えのきたけ 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.1g 塩 0.3g こい口しようゆ 0.02g 赤 はくさい 30g 緑 きくな 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.1g 赤 かぶ 35g 黄 砂糖 2g 塩 0.1g 酢 3g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g えび	赤 鶏肉 45g 塩 1.4g 黄 ふ(玉ねぎ) 3g 小麦 赤 あつあげ(冷) 20g 緑 白ねぎ 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 塩 0.2g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.15g こい口しようゆ 5g 赤 けずりぶし 38g 卵 乳 小麦 黄 油(菜種) 5g 緑 れんこん 25g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.15g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 黄 じゃがいも 35g 緑 えのきたけ 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.1g 塩 0.3g こい口しようゆ 0.02g 赤 はくさい 30g 緑 きくな 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.3g 塩 0.1g 赤 かぶ 35g 黄 砂糖 2g 塩 0.1g 酢 3g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g えび	赤 鶏肉 80g 塩 0.4g 黄 ふ(玉ねぎ) 7g 小麦 赤 あつあげ(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7g 黄 でんぶん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g 緑 三度豆(冷) 15g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(無塩) 0.2g 塩 0.15g こい口しようゆ 0.3g スープ(缶) 20g 緑 干しづいいき 3g 赤 肋肉 15g 赤 うすあげ 8g 緑 にんじん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(無塩) 0.5g 緑 干しづいいき 1g 黄 でんぶん 8g 黄 油(菜種) 7		



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

【お問い合わせ先】
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

食育

22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミネストローネ(深皿) 鮭のしょうゆ風味焼き② プロッコリーのチーズソースあえ② だいこんのひじきドレッシング④ みかん③	豚肉の和風ソースかけ① ちくわのてんぷら② キャベツのおかか炒め② 高野どうふのいり煮③ 小松菜の煮びたし④	鶏肉のてり焼き① プロッコリーのおかかあえ① とうふと野菜の煮もの② 焼きさつまいものしょうが風味あんかけ③ 鮭わかめそぼろ(手づくりりんごかけ)④	豚肉の辛味揚げ① 中華煮② もやしとニラの炒めもの④ りんご③ 中華スープ⑤	れんこんの混ぜご飯① ひじきの厚焼き卵② きんぴらごぼう③ はくさいの柚子の香あえ④	ハヤシライス(深皿) 鶏肉のマヨネーズ焼き② ポイルグリーンアスパラガス② カリフラワーときゅうりのサラダ④ みかん③	鮭の塩焼き① れんこんの炒めもの① 関東煮② 小松菜の炒めもの③ のりの佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー 804kcal たんぱく質 40.5g 脂 質 20.2g	エネルギー 810kcal たんぱく質 37.7g 脂 質 23.0g	エネルギー 786kcal たんぱく質 38.1g 脂 質 15.6g	エネルギー 802kcal たんぱく質 35.4g 脂 質 21.3g	エネルギー 809kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 22.9g	エネルギー 838kcal たんぱく質 36.1g 脂 質 24.0g	エネルギー 764kcal たんぱく質 41.4g 脂 質 18.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>料理用卵(白)</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>8g 卵乳</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 トマトジュース</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>スープ(缶)</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>135g</td></tr> <tr><td>赤 鮭</td><td>50g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 プロテイン(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 粉末チーズ</td><td>10g 乳</td></tr> <tr><td>カーボン酸</td><td>1.5g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 ひじき</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏肉	40g	料理用卵(白)	1.2g	赤 ベーコン	8g 卵乳	黄 じゃがいも	45g	緑 キャベツ	40g	緑 たまねぎ	40g	緑 トマトジュース	10g	緑 にんじん	10g	緑 グリンピース(冷)	3g	緑 セロリー	3g	緑 にんにく	0.5g	黄 オリーブ油	0.5g	塩	0.9g	こしょう	0.03g	ローレル	0.01g	ケチャップ	3.5g	うす口しょうゆ	1.2g	スープ(缶)	15g	水	135g	赤 鮭	50g	料理酒	1.5g	こい口しょうゆ	2.5g	黄 サラダ油(総実)	1g	緑 プロテイン(冷)	30g	塩	0.3g	赤 粉末チーズ	10g 乳	カーボン酸	1.5g 乳 小麦	塩	0.05g	水	12g	緑 だいこん	30g	赤 ひじき	0.2g	黄 砂糖	0.6g	ワインビネガー	0.5g	塩	0.2g	うす口しょうゆ	0.4g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	緑 みかん	1/2コ	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>8g 卵乳</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 トマトジュース</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>スープ(缶)</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>135g</td></tr> <tr><td>赤 ちくわ</td><td>20g えび かに 小麦</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>赤 粉末チーズ</td><td>10g 乳</td></tr> <tr><td>カーボン酸</td><td>1.5g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 ひじき</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	60g	料理酒	1.4g	赤 ベーコン	8g 卵乳	黄 じゃがいも	45g	緑 キャベツ	40g	緑 たまねぎ	40g	緑 トマトジュース	10g	緑 にんじん	10g	緑 グリンピース(冷)	3g	緑 セロリー	3g	緑 にんにく	0.5g	黄 オリーブ油	0.5g	塩	0.9g	こしょう	0.03g	ローレル	0.01g	ケチャップ	3.5g	うす口しょうゆ	1.2g	スープ(缶)	15g	水	135g	赤 ちくわ	20g えび かに 小麦	黄 小麦粉(薄力)	4g	塩	0.2g	黄 油(菜種)	3g	緑 キャベツ	25g	黄 サラダ油(総実)	0.1g	赤 粉末チーズ	10g 乳	カーボン酸	1.5g 乳 小麦	塩	0.05g	水	12g	緑 だいこん	30g	赤 ひじき	0.2g	黄 砂糖	0.6g	ワインビネガー	0.5g	塩	0.2g	うす口しょうゆ	0.4g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	緑 みかん	1/2コ	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>緑 プロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 かわさし(粉末)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>12g</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g えび</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>0.5g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g えび</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g えび</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 もやし</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 紅さけ(ルー)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>0.8g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏肉	80g	黄 砂糖	1.5g	料理酒	1.5g	こい口しょうゆ	4g	緑 プロッコリー(冷)	30g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	赤 かわさし(粉末)	1g	塩	0.1g	こい口しょうゆ	2g	赤 とうふ(冷)	12g	こんにゃく	20g	緑 だいこん	40g	緑 ごぼう	15g	緑 にんじん	15g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	赤 けずりぶし	0.5g えび	塩	0.2g	うす口しょうゆ	2.5g	中華スープの素	0.5g 乳 小麦	黄 でんぶん	1g	水	20g	黄 さつまいも	45g	緑 しょうが	1g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g えび	塩	0.5g	うす口しょうゆ	3.5g	赤 けずりぶし	0.5g えび	水	20g	黄 もやし	25g	緑 ニラ	8g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 紅さけ(ルー)	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	うす口しょうゆ	2g	中華スープの素	0.8g 乳 小麦	水	1g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 トバンジャン</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 でんぶん</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 チングンサイ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g えび</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>0.5g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g えび</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 もやし</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 紅さけ(ルー)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>0.8g 乳 小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	60g	料理酒	3g	こい口しょうゆ	3g	黄 トバンジャン	0.2g	赤 でんぶん	8g	黄 油(菜種)	6g	赤 鶏挽肉	20g	赤 あつあげ(冷)	30g	赤 たまねぎ	30g	緑 チングンサイ	20g	緑 にんじん	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	赤 けずりぶし	0.5g えび	塩	0.6g	こしょう	0.02g	こい口しょうゆ	2.5g	中華スープの素	0.5g 乳 小麦	黄 でんぶん	1g	水	30g	黄 さつまいも	45g	緑 しょうが	1g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g えび	塩	0.2g	うす口しょうゆ	3g	赤 でんぶん	0.5g	水	20g	黄 もやし	25g	緑 ニラ	8g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 紅さけ(ルー)	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	うす口しょうゆ	2g	中華スープの素	0.8g 乳 小麦	水	1g	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 トバンジャン</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 千しあたけ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 かわさし(粉末)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>40g 卵</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 ひじき</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 かわさし(粉末)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>赤 紅さけ(ルー)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 ハトムギ(冷)</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40g</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	40g	料理酒	3g	うす口しょうゆ	1.2g	黄 トバンジャン	0.2g	赤 うすあげ	10g	緑 れんこん	35g	緑 にんじん	10g	緑 三度豆(冷)	10g	緑 千しあたけ	1g	赤 かわさし(粉末)	1g	赤 こんぶ(粉末)	0.5g	黄 砂糖	0.5g	みりん	2g	塩	0.1g	こい口しょうゆ	2.5g	水	10g	赤 鶏卵	40g 卵	赤 鶏挽肉	15g	赤 ひじき	0.5g	緑 グリンピース(冷)	6g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	赤 かわさし(粉末)	0.5g	緑 もやし	40g	緑 ニラ	8g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 紅さけ(ルー)	20g	赤 乾燥わかめ	0.5g	黄 いりごま(白)	1.8g	料理酒	3g	みりん	1g	うす口しょうゆ	1.5g	黄 マヨネーズ	5g	緑 ハトムギ(冷)	25g	塩	0.4g	こい口しょうゆ	3g	水	40g	赤 鶏肉	40g	料理酒	1.2g	塩	0.2g	こい口しょうゆ	0.2g	黄 マヨネーズ	5g	緑 みかん	1/2コ	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>「関東煮」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>れんこんの混ぜご飯の具は、米飯に混せて食べることができます。</p> </div>
赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理用卵(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ベーコン	8g 卵乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 トマトジュース	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 グリンピース(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 オリーブ油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ケチャップ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
スープ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 プロテイン(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 粉末チーズ	10g 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
カーボン酸	1.5g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ベーコン	8g 卵乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 トマトジュース	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 グリンピース(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 オリーブ油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ケチャップ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
スープ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ちくわ	20g えび かに 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 小麦粉(薄力)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 粉末チーズ	10g 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
カーボン酸	1.5g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ひじき	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 プロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 かわさし(粉末)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 とうふ(冷)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ごぼう	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりぶし	0.5g えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
中華スープの素	0.5g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりぶし	0.5g えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりぶし	0.5g えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ニラ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 紅さけ(ルー)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
中華スープの素	0.8g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 トバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 チングンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりぶし	0.5g えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
中華スープの素	0.5g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりぶし	0.5g えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ニラ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 紅さけ(ルー)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
中華スープの素	0.8g 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 豚肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 トバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 うすあげ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 れんこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 千しあたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 かわさし(粉末)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 こんぶ(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏卵	40g 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 グリンピース(冷)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 かわさし(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ニラ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 紅さけ(ルー)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うす口しょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 マヨネーズ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ハトムギ(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こい口しょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 マヨネーズ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

今日の主菜は、
ミネストローネ
です。専用の皿
に入れて食べま
す。

スプーンがあると便利です。

「鶏肉てり焼き」は、「かるしお」の料理を参考にしたものです。

れんこんの混ぜご飯の具は、米飯に
混ぜて食べることができます。

選択制給食のみなさまへ

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

わたしたちの中学校給食 成長期の食生活

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心の成長も著しく『青年期』と呼ばれてています。そんな時期の食生活は、朝・昼・夕の3食を摂ることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成人に比べてたんぱく質やカルシウムの量を多く摂ることなどが大切です。

中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準量	
エネルギー量	820kcal
たんぱく質	30g
脂 質	摂取エネルギー全体の 25~30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
食物繊維	6.5g

(中学生生徒の1人1回当たりの学校給食便取基準 抜粋)

中学校給食では、上の表にある摂取基を1ヶ月の平均で考え、献立を作ります。

特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足しがちになるため、これらの栄養素をんだいろいろな品を取り入れてます。



全國學校給食調閱

1月24日～31日は、全国学校給食週間です。給食の意義やその役割などを学び、生産者や給食に関わる人に対して感謝の気持ちをあらわす1週間です。